

พิมพ์ครั้งที่ ๒

อาหารใจยามเช้า

โดย พระครูศรีกิตติสุนทร
(มหาวิโร ภิกขุภาณูจน์)

เล่ม ๑



เนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๓ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๓/
ทรงโปรดเกล้าฯ ตั้งสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญ (เจ้าคุณ) ที่

พระวิสุททธิพงษ์เมธี

อาหารใจยามเช้า เล่ม ๑

มหาวิโร ภิกขุภาณูจน์

เกี่ยวกับพี่เขียน

ชื่อสมณศักดิ์ใหม่ (๒๕๕๓) พระราชาคณะชั้นสามัญ ที่ **พร-วิสุทธิพงษ์เมธี**

ชื่อสมณศักดิ์เดิม (๒๕๔๗) พระครูสัญญาบัตร (ผจล.ขพ.) พระครูศรีกิตติสุนทร

ชื่อเดิม พระมหาวิระ มหาวิโร (ดั่งปลี)

สังกัดวัด วัดไชยชุมพลชนะสงคราม (วัดใต้) พระอารามหลวง
อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี โทร. ๐๘๑-๙๘๑๒๙๖๒
FB และนามปากกาเขียนหนังสือ มหาวิโร ภิกขุกาญจน์

หน้าที่การงาน

- เป็นเจ้าคณะอำเภอศรีสวัสดิ์
- เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดไชยชุมพลชนะสงคราม
- เป็นอาจารย์สอนมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สาขาจังหวัดกาญจนบุรี
- เป็นพระธรรมทูตเผยแผ่ธรรมะ ประจำจังหวัดกาญจนบุรี

สถานะเดิม เกิดวันพฤหัสบดีที่ ๕ กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๑๔

อุปสมบท วันอาทิตย์ที่ ๓๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๓๕

ณ วัดไชยชุมพลชนะสงคราม จังหวัดกาญจนบุรี

พระอุปัชฌาย์ พระธรรมคุณาภรณ์ วัดไชยชุมพลชนะสงคราม

พระกรรมวาจาจารย์ พระธรรมสุธี วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

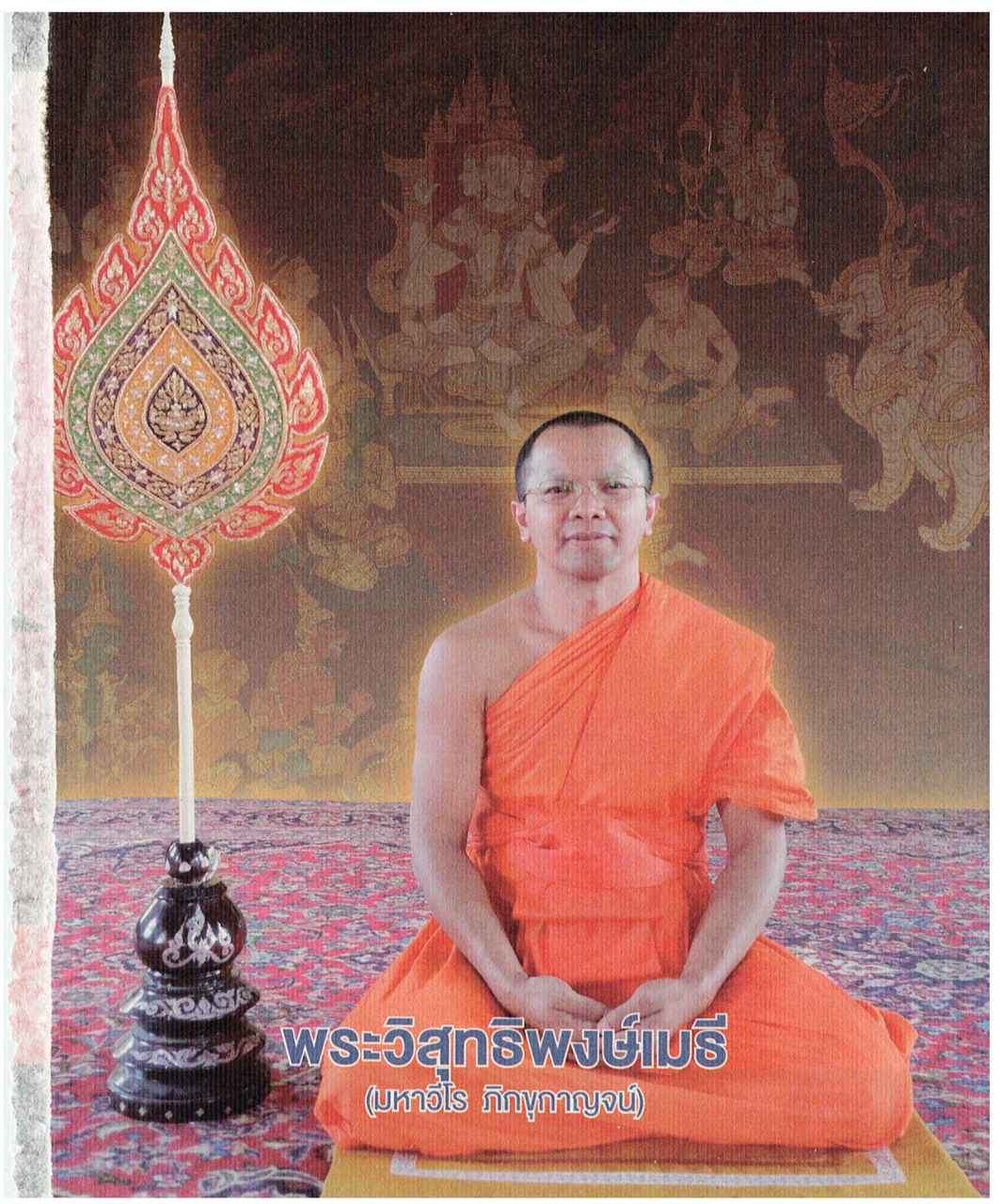
พระอนุสาวนาจารย์ พระครูกาญจนชัยวัฒน์ วัดไชยชุมพลชนะสงคราม

ประวัติการศึกษา

- นักธรรมชั้นเอก
- เปรียญธรรม ๗ ประโยค (ปี พ.ศ.๒๕๕๖)
- ประกาศนียบัตรหลักสูตรวิชาชีพครู (ป.วศ.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ปริญญาตรี (พธ.บ.) เอกวิชารัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (ม.มจร.)
- ปริญญาโท (M.A.) สาขาภาษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเคลลี ประเทศอินเดีย
- ขณะนี้ (ปี พ.ศ.๒๕๕๗) กำลังศึกษาปริญญาเอก สาขารัฐประศาสนศาสตร์ ม.มจร. วังน้อย

ผลงานเขียน

- หนังสือ Basic English, My English.
- นิทานธรรมบท เล่ม ๑ – เล่ม ๙ และบุญ
- อาหารใจยามเช้า เล่ม ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖



พระวิสุทธิพงษ์เมธี
(มหาวิโร ภิกขุคณาจารย์)

พระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชมารดาตาม

ระกาสร้างอัลเกียรติกุณคนของแผ่นดินตาม

คนดีศรีอยุธยา

ประจำปีพุทธศักราช ๒๕๖๑

วันเสาร์ ที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๖๑ ณ หอประชุม สภามหาวิทยาลัยราชภัฏ

โครงการเฉลิมพระเกียรติองค์ราชินี รัชกาลที่ ๙ เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันพระราชสมภพ ๘๐ พรรษา





อาหารใจยามเช้า

ขอมอบให้แต่

จาก



อาหารใจยามเช้า

มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรญาณ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๕ : ๔,๐๐๐ เล่ม



ที่ปรึกษา

พระราชวิสุทธิเมธี • พระโสภณกาญจนารักษ์ • พระศรีพุทธิวิเทศ
พระครูศรีกาญจนวิสุทธิ • พระครูปริยัติชัยกาญจน์ • พระครูกาญจนสุตาภรณ์
บรรณาธิการบริหาร : พระครูศรีกิตติสุนทร (วีระ มหาวิโร ป.ธ.๖, M.A.)

กองบรรณาธิการ

พระมหาบุญรอด มหาวิโร • ดร.พระมหาศิริ สิริธโร
พระมหาวิโรพล วีรญาโณ • พระมหาธนภัทร ภาทรเมธี
พระมหาจิรพันธ์ ธมมปสฺสุโร • อ.อัฉรา หล่อตระกูล
ผศ.วันทนา เนาว์วัน • ผศ.ดร.ดวงสิริ สยมภาค
อ.วาสิตา เกิดผล ประสพศักดิ์ • คุณธันวดี สุกใสว • อ.ลำยอง นิธิกุล

ออกแบบปก : จัดรูปเล่ม

นายประสิทธิ์ พุทธศาสน์ศรีธธา | นักกิตติวัตร มาน้อย

พิมพ์ที่

RiCHART ริชอาร์ต

โทรศัพท์ ๐๒ ๑๕๐ ๖๖๐๑-๒ โทรสาร ๐๒ ๑๕๐ ๖๖๐๒
สายด่วน ๐๘๐ ๐๘๐ ๒๑๑๓

Email : surerichart@gmail.com



อนุโมทนา

ตามที่ท่านพระครูศรีกิตติสุนทร (พระมหาวิระ) เจ้าคณะอำเภอศรีสวัสดิ์ วัดไชยชุมพลชนะสงคราม ได้จัดรายการธรรมะยามเช้าทาง Facebook ให้กับญาติโยมสาธุชนนับว่าเป็นสิ่งดี น้าอนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง และตอนนี้มีเจตนาจะรวบรวมธรรมะเหล่านั้นพิมพ์เป็นเล่มก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี น้าอนุโมทนาอีกเช่นเดียวกัน

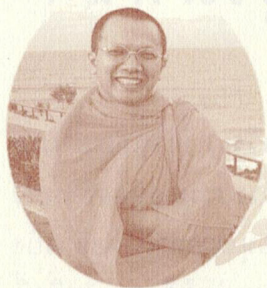
ธรรมะของพระพุทธเจ้า เป็นสิ่งดีสามารถคุ้มครองให้ผู้ปฏิบัตินั้นมีความสุขได้ การเอาธรรมะมากล่าวสอนกับผู้สนใจนั้น มีอานิสงส์ทั้งผู้ให้และผู้รับ คือได้บุญทั้งสองฝ่าย ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสบุญ ๑๐ อย่าง ซึ่งมี ๒ อย่างได้กล่าวไว้ชัดเจน คือ ธรรมเทศนามัย บุญที่ได้จากการกล่าวสอนธรรมะ และ ธรรมัสสวนามัย บุญที่ได้จากการฟังธรรม

ขออนุโมทนากับท่านพระครูศรีกิตติสุนทร และญาติโยมที่มีส่วนร่วมบุญครั้งนี้ ขอทุกท่านจงมีความสุขตลอดไปเทอญ. อนุโมทนา..สาธุ

พระราชวิสุทธิเมธี
(พระราชวิสุทธิเมธี)

รองเจ้าคณะจังหวัดกาญจนบุรี

เจ้าอาวาสวัดไชยชุมพลชนะสงคราม (วัดใต้) จ.กาญจนบุรี



เล่าให้ฟังก่อน...

“อาหารใจยามเช้า” เป็นสารธรรมที่จัดปรุงด้วยความตั้งใจอย่างแท้จริง โดยปรุงจากธรรมะของพระพุทธเจ้า บวกกับสติปัญญาอันน้อยนิดของผู้เขียน ผู้ใช้นามใน Facebook ว่า “มหาวิโร ภิกขุกาญจน์” และผสมผสานกับแนวคิดของท่านผู้รู้อื่นๆ จนเป็น “อาหารใจ” หรือธรรมะบำรุงหัวใจ แล้วจัดเสิร์ฟให้กับบรรดาสาธุชนที่เป็นเพื่อนใน Facebook ทุกเช้าอย่างต่อเนื่องตั้งแต่วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๕๕ เป็นต้นมา แม้ไม่ใช่สารธรรมอันเลิศประเสริฐศรีจนทำให้ผู้อ่านบรรลุธรรมได้ แต่ก็ป็นสารธรรมะปฏิบัติที่พอเป็นแนวทางให้ผู้อ่านเข้าถึงธรรมได้

ทุกครั้งที่ได้จัดเสิร์ฟผ่านเฟส ได้รับความสนใจจากผู้อ่านไม่น้อย ดูจากการกด Like และ Comment โดยเฉพาะรายการ Comment นั้น นอกจากได้ออนุโมทนาสาธุในรายการว่าดีมีประโยชน์แล้ว ยังได้แนะนำให้รวมเป็นเล่ม เพื่อแบ่งปันให้กับสาธุชนที่ไม่มีโอกาสเล่นเฟสบุ๊คได้อ่านบ้าง ซึ่งตรงกับความตั้งใจของผู้เขียนที่อยากจะทำอย่างนั้น จึงได้รวบรวมสารธรรม “อาหารใจ ยามเช้า” ที่ได้เสิร์ฟไปแล้วภายใน ๑๐๐ วันเพื่อจัดพิมพ์เป็นเล่ม เป็นกรรมการเพื่อแจกให้กับผู้สนใจธรรมะ หรือผู้ไม่สนใจก็ตาม โดยกำหนดพิมพ์ครั้งแรก จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

ขออนุโมทนาบุญกับสาธุชนใน Facebook และสาธุชนทั่วไปทุกท่าน ที่ได้เห็นประโยชน์ของรายการสารธรรม “อาหารใจยามเช้า” สนับสนุนให้มีการเผยแผ่แบ่งปันให้กับผู้อื่น โดยร่วมกันเป็นเจ้าภาพในการจัดพิมพ์ครั้งนี้ ซึ่งศรัทธาสาธุชนนั้นหลังไหลมาจากทั่วสารทิศ ทั้งในประเทศไทย และต่างประเทศ เช่น อเมริกา ออสเตรเลีย ฯลฯ ที่ไม่รู้จักและไม่เคยเห็นหน้าตาจริง ๆ แต่มีสายสัมพันธ์ทางธรรมผ่าน “เฟสบุ๊ค” หรือจะเรียกว่า “เฟสบุญ” ก็ได้ ทำให้ไม่ว่าจะอยู่มุมไหนของโลก ก็มีโอกาสดำทำบุญร่วมกันได้

อนึ่ง รายชื่อผู้บริจาคทุกท่าน จะกล่าวอนุโมทนาไว้ท้ายเล่มของหนังสือเล่มนี้ หากชื่อ-นามสกุลผู้ใดผิดพลาด หรือตกหล่นไป ต้องขออภัยมา ณ ที่นี้ แม้ชื่ออาจตกหล่นได้ แต่อานิสงส์ของบุญนั้นไม่ตกหล่นอย่างแน่นอน ทุกคนทำบุญด้วยเงิน หรือด้วยการอนุโมทนาก็ได้บุญทั้งหมด เพราะถือว่าทุกท่านเป็นผู้มีส่วนในการให้ คือ ให้ธรรมะ เป็นการให้ที่ยิ่งใหญ่ที่สุด ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสยกย่องไว้ว่า **“สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ...การให้ธรรมะ ย่อมชนะการให้ทั้งปวง”**

ขอให้ทุกท่านที่มีส่วนแห่งความสำเร็จในหนังสือเล่มนี้ จงมีความสุขกาย สุขใจ เจริญในธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และมีสติปัญญาสามารถชนะสัพพอุปสรรคตลอดไปเทอญ.

....มหาวิโร ภิกขุภาณูจัน....



อาหารใจยามเช้า

สาระธรรมนำไปใช้ในชีวิต

มนาร์โร ภิกขุกาญจน

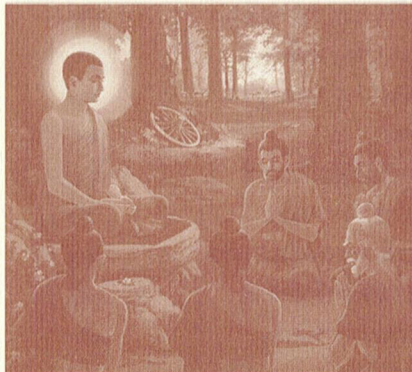
Friends

Message

Studied at มหาวิทยาลัยมหาจุฬารามราชวิทยาลัย
Born on 4 February 1970
Male



มนาร์โร ภิกขุกาญจน Timeline 2012



Like Comment Share

18 7 1

อาหารใจคำนี้เรายังครับ ยังไม่ยากจนเลย รอนานแล้วครับ

Like Comment

2



มนาร์โร ภิกขุกาญจน
1 August

"อุปมาโก ฆอธ ปภโก มจฺจโย ปภ แปลว่า ความไม่ปรมาภเป็นทางแห่งความไม่ตาย ความปรมาภเป็นทางแห่งความตาย" (พุทธพจน์) ดังนั้น เราควรอุปถัมภ์ความไม่ปรมาภเกิด...

"ความไม่ปรมาภ มี ๒ อย่าง คือ...

๑. ไม่ปรมาภในการดำเนินชีวิต คือ มีสติอยู่ทุกเวลา เช่น เวลาขับรถทำงาน และไม่มีความประมาทเป็นต้นเหตุของความปรมาภในสิ่งต่าง เช่น ดื่มเหล้า หรือเสพสิ่งเสพติด เป็นต้น แล้วเราจะมีความปลอดภัย มีอายุยืน จนสิ้นอายุขัย คือ ๑๐๐ ปี

๒. ไม่ปรมาภในชีวิต คือ ชีวิตเราเกิดมาได้เพราะบุญเก่าที่ทำไว้ เพื่อให้เกิดชีวิตมีความสุขในปัจจุบัน และตายไปแล้วได้ไปเกิดใหม่ในที่ที่ดี ควรทำบุญบ่อย ใส่ใจในเครื่องทำบุญ "สุโย ปญฺญัสสะ อจฺจโย" แปลว่า การสั่งสมบุญ ภาวนาสมาธิ"

....อาหารใจ มีอะไรบ้าง...

Like Comment Share

20 15

1 Chat (0)

อาหารใจมือเช้า ปฐมฤกษ์ | ๑ สิงหาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

ละครชีวิต	๑๐	บุญ..ประกันสังคม	
คุณค่าของชีวิต	๑๒	ประกันชีวิตได้	๕๐
ความรัก	๑๓	อานิสงส์ของบุญ	๕๑
คนดี	๑๖	ลักษณะของคนมีบุญ	๕๒
สังฆกรรมนำคิด	๑๘	การบอกบุญ	๕๔
โลกธรรม	๒๐	สวดมนต์	๕๕
หน้าที่ของมนุษย์	๒๒	พลังของการสวดมนต์	๕๗
ดี..ชั่วอยู่ที่ตัวเราทำ	๒๕	ควรทำความดี	๖๐
อย่าหลงตนเอง	๒๗	ตอนร่างกายสมบูรณ์	๖๐
ทุกอย่างล้วนไม่เที่ยง	๒๘	บาป	๖๑
สุขที่ดีอยู่กับตัวเรา	๒๙	ความเชื่อชาวพุทธ	๖๔
ทำความดีดีกว่า	๓๓	ศรัทธาความเชื่อ	๖๖
ความจริงที่ไม่ควรมองข้าม	๓๕	กรรมและผลของกรรม	๖๘
ทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วก็ดับ	๓๗	กรรมดีคนดีทำงาน	๗๒
อดีตไม่สำคัญ	๓๘	กรรมและหน้าที่	๗๓
ทุกข์ทั้งนั้น	๓๙	กรรมให้ผลตามลำดับ	๗๕
มองหาทุกข์	๔๐	เวลาที่กรรมให้ผล	๗๗
ปัจฉิมโอวาท	๔๒	ตัดกรรม	๘๐
ความไม่ประมาท	๔๔	นิยาม ๕	๘๓
บุญ	๔๕	สุข ทุกข์อยู่ที่จิตใจเรา	๘๕
การให้	๔๗	ลมหายใจที่มีคุณค่า	๘๗
บุญเป็นอริยทรัพย์	๔๙	กรรมฐาน	๘๙

อาหารใจยามเช้า

สมาธิคือการฝึกจิต	๙๒	ค้นหา คือ ความอยาก	๑๒๓
กำหนดสติปัฏฐาน	๙๔	ฝึกละ“ทิฐิมานะ”กันเถอะ	๑๒๕
ผลของสติปัฏฐาน	๙๖	ความโลภ	๑๒๗
อุปการณการฝึกสติปัฏฐาน	๙๘	ความหลง	๑๓๑
ปฏิบัติ	๑๐๐	มาร	๑๓๓
ปล่อยวาง..ให้ว่าง	๑๐๒	อริยสัจ ๔	๑๓๕
ความกังวล	๑๐๓	คนงาม	๑๓๗
อย่าท้อแท้	๑๐๕	ธรรมคุ้มครองโลก	๑๓๙
ปิดประตูกิเลส	๑๐๗	ผู้นำที่ดี	๑๔๐
ชนะกิเลสด้วยไตรสิกขา	๑๐๙	ความรวบ	๑๔๑
ความสำเร็จที่สมบูรณ์	๑๑๑	ความสำเร็จ	๑๔๓
แสงสว่างแห่งปัญญา	๑๑๓	บัณฑิต	๑๔๕
เป้าหมายการปฏิบัติธรรม	๑๑๖	ติดยศ-ยศติด	๑๔๗
นิรวัณห์ เครื่องกันความดี	๑๑๗	คนว่าง่าย	๑๔๙
สุขกายสุขใจ	๑๒๐	โทษของการผิดศีล ๕	๑๕๐
นิพพานเข้าถึงได้	๑๒๑	ให้พรตัวเอง	๑๕๔



ละครชีวิต

ทุกชีวิตที่เกิดมาเหมือนกับละครเรื่องหนึ่ง แต่เป็นละครแห่งชีวิตที่ต้องแสดงจริง รับบทบาทจริง เมื่อเกิดมาอยู่บนโลกใบนี้แล้วถูกสวมบทบาทให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ให้เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นสามี เป็นภรรยา และเป็นอะไรอีกมากมาย ทุกคนได้แสดงบทบาทนั้นๆ ของตนเองในฐานะนักแสดงนำ ต่างร้ายรำตามบทบาทของตนจนกระทั่งสิ้นลมหายใจ นั่นหมายถึงละครแห่งชีวิตจบลง เป็นการอวสานบทบาทต่างๆ ไปชั่วนิรันดร์ไม่ได้กลับมาแสดงบทบาทให้ได้เห็นอีกแล้ว ดังที่หลวงตาแพร่เยื่อไม่ได้ประพันธ์ไว้ว่า...

โลกนี้เหมือนดังละคร ปวงนิกรเราท่านเกิดมา

ต่างร้ายรำทำที่ท่า ตามลีลาของบทละคร

บางครั้งก็เศร้า บางคราวก็สุข บางทีก็ทุกข์ หัวอกสะท้อน

มีรัก มีร้าง มีจาก มีจร พอจบละคร ชีวิตก็ลา..จากโลกนี้ไป.

สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ เมื่อได้รับบทบาทใดๆ แล้วได้แสดงบทบาทนั้นอย่างจริงจังหรือไม่ เป็นที่ประทับใจผู้ชมหรือเปล่า ถ้าแสดงบทบาทที่ได้รับไม่ประทับใจผู้ชมหรือทำให้ผู้ชมผิดหวัง ก็เหมือนกับเกิดมาชาติหนึ่งไร้คุณค่าของชีวิต แต่ตรงกันข้ามหากแสดงบทบาทต่างๆ ได้ประทับใจผู้ชม บทบาทของนักแสดงก็จะอยู่ในใจของผู้ชมไปอีกนาน

ละครชีวิตนี้ สะท้อนให้เห็นว่าทุกคนเกิดมาก็ต้องตาย เกิดมาทำหน้าที่ของตนดีไม่ดีที่สุดท้ายก็ทิ้งหน้าที่นั้นไป เกิดมามีคนรักมากมาย มีสมบัติมากมายน้อยก็ไปแต่ตัว เกิดมามีคนรัก คนชัง สุดท้ายก็แยกจากกันไป ทั้งสมบัติและความรู้สึกดีหรือชั่วของกันและกัน ไม่มีใครเอาไปได้เลย ดังสัจธรรมที่ได้ประพันธ์ไว้ว่า...

เมื่อเจ้ามา มีอะไร มาด้วยเจ้า

เจ้าจะเอา แต่สุข สนุกใน

เมื่อเจ้ามามีอะไร เจ้าจะเอาอะไร

เจ้าก็ไปมีอะไร เหมือนเจ้ามา...

คนเรา เกิดมาเจอกัน ทำให้รักกัน ให้เกลียดกัน แล้วก็จากกัน แค่นี้จริงๆ

คุณค่าของชีวิต

ทุกชีวิตที่เกิดขึ้นมา ย่อมก้าวไปสู่ความเสื่อมและดับไปในที่สุด ต่างกันที่ช้าหรือเร็วเท่านั้น ช้าหรือเร็วแต่ละคนไม่อาจกำหนดเองได้ เป็นไปตามเหตุปัจจัยของแต่ละคน สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่าขณะที่มีชีวิตอยู่ทำอะไรให้มีประโยชน์มีคุณค่ากับตัวเองและสังคมบ้าง ท่านเปรียบให้ดูเทียนเป็นตัวอย่าง เทียนเมื่อจุดไฟก็จะให้แสงสว่าง ในขณะที่เดียวกันก็เผาผลาญตัวเองให้ค่อยๆ หดไป ก่อนเทียนจะมอดไหม้ดับไป ได้ให้ประโยชน์คือแสงสว่าง

แล้วชีวิตเราละ ก่อนจะลาลับจากโลกนี้ไป ทำอะไรที่เป็นประโยชน์ต่อตัวเองและสังคมบ้าง ทำประโยชน์ต่อตัวเองก็คือ ทำบุญทำกุศลให้มากๆ ทำประโยชน์ต่อสังคมก็คือ การไม่ทำความเดือดร้อนให้สังคม ดังคำประพันธ์ที่ว่า...

“เปลวเทียนละลายแท่ง เพื่อเปล่งแสงอันอำไพ ชีวิตมลายไป เหลืออะไรไว้ทดแทน” ทุกคนมีเวลาที่จะมีชีวิตอยู่เพียงจำกัด โปรดใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุดเกิด.

ความรัก

“ความรัก” เป็นสัญลักษณ์ของความสวยงาม ความอบอุ่น ความสุข ความสดใส ที่ใดมีรักที่นั่นจะมีแต่ความสุข สดใสตลอดไป แต่คนมักตีความหมายของความรักในทางที่ไม่ดี เช่น “ที่ใดมีรัก ที่นั่นมีทุกข์” หรือ “ถ้าคิดจะมีความรัก จงเตรียมรองรับความทุกข์ได้เลย” เป็นต้น

แต่ในความเป็นจริง ความรักนี้แหละคือ “ความสุข” อยู่ตรงที่ว่าจะรู้จักคุณค่าและบริหารความรักได้ขนาดไหน บางคนอยากมีความรัก พอมีแล้วไม่รู้ค่าของมัน ใช้ความรักในทางที่ไม่ถูกต้อง ความรักก็หายกลายเป็น “ความทุกข์”

มนุษย์นั้นขาดความรักไม่ได้ เพราะความรักเกิดมากับมนุษย์และอยู่คู่กับมนุษย์ไปจนตาย เช่น พ่อแม่รักลูก - พี่รักน้อง - สามีรักภรรยา - เพื่อนรักเพื่อน (กัลยาณมิตร) - แฟนรักแฟน เป็นต้น

ไม่ว่าใครจะรักกับใคร แต่อยากให้รู้ว่าความรักนั้นไม่ได้เกิดขึ้นง่าย ๆ ต้องอาศัยเหตุปัจจัยจึงจะเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสสาเหตุเกิดความรักไว้ ๒ ประการ

“ปู่เพว สนธิวาเสน ปจฺจุปฺพนฺหิตน วา
เอวนฺตํ ชายเต เปมํ อุปลํว ยโถเก”

แปลว่า “ความรักนั้น ย่อมเกิดด้วยเหตุ ๒ ประการ คือ ๑. ด้วยการอยู่ร่วมกันหรือทำบุญกันในชาติปางก่อน ๒. ด้วยการเกื้อกูลช่วยเหลือกันในชาติปัจจุบัน เหมือนกับดอกอุบลอาศัยเปือกตมและน้ำเกิดขึ้นฉนั้นั้น”

ความรัก (อย่างไหนก็ตาม) ที่เกิดขึ้นกับเรา ได้บ่มเพาะมาหลายชาติ และมาแบ่งบานในชาตินี้ เคยทำบุญร่วมกันมาแต่ชาติก่อน อยู่ที่ไหนก็ต้องมาเจอกันและรักกันจนได้ เมื่อรักกันแล้ว (อย่างไหนก็ตาม) ต้องบริหารความรักให้ดี อย่าให้ทะเลาะกัน เดี่ยวจะกลายเป็น “ความทุกข์” หลักการบริหารความรักเบื้องต้น ก็คือ

๑. สมจิตตา คือมีจิตใจดีต่อกัน ปรับความคิดเห็นและนิสัยให้ตรงกัน ให้ชอบเหมือนกัน เช่น ชอบทำบุญก็ชอบเหมือนกัน

๒. สมชีวิตา คือมีความเป็นอยู่เสมอกัน อย่าดูถูกฐานะและรูปร่างหน้าตาของกันและกัน ให้เกียรติกัน ช่วยเหลือกัน

๓. สมปัญญา คือปรับความรู้ให้เท่าเทียมกัน เพื่อจะได้พูดคุยกันรู้เรื่อง ปรึกษาหารือรู้เรื่อง ไม่ยกตนข่มท่าน

แล้วความรักจะสวยงามและยั่งยืนตลอดไป...

ความรัก เป็นมิตรภาพอย่างหนึ่ง ถ้าจะให้มิตรภาพของความรักยั่งยืน

ไปนาน จงสร้างมิตรภาพด้วยธรรมะของพระพุทธเจ้า นั่นคือ สังคหวัตถุ คือ
คุณธรรมที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของผู้อื่น มี ๔ อย่าง คือ

๑. ทาน แบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีน้ำใจแก่ผู้อื่น
๒. ปิยวาจา พูดจาไพเราะ อ่อนหวาน ไม่พูดหยาบคาย
๓. อตถจริยา ช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจ ด้วยกาย
๔. สมานัตตตา วางตนเสมอผู้อื่น ไม่ถือตัว ไม่ยกตัวข่มผู้อื่น

มีคุณธรรม ๔ อย่างนี้แล้ว จะสร้างความรักให้ยั่งยืนตลอดไปอย่าง
แน่นอน

อย่ามัวแต่คิดว่า “ทำไมเขาไม่รักเรา” แต่จงคิดว่า “ทำอย่างไรให้เขารัก
เรา”



คนดี

ทุกคนอยากเป็นคนดีในสังคมด้วยกันทั้งนั้น แต่การจะเป็นคนดี ไม่ใช่เป็นเพราะมีทรัพย์สินสมบัติ หรือไม่ใช่เป็นเพราะมียศมีตำแหน่ง หรือไม่ใช่เพราะคำยกย่องจากคนอื่น หรือเป็นเพราะตัวเองคิดเอง แต่การจะเป็นคนดีที่สังคมยอมรับนั้น ต้องดีพร้อมด้วยการทำความดีทางกาย วาจา ใจ

ลองสำรวจว่าตัวเองว่าเป็นคนดีพร้อมแล้วหรือยัง โดยใช้อุปกรณ์ตรวจวัดความดีของพระพุทธเจ้า นั่นคือสัปปุริสธรรม คือ ธรรมะของคนดี มี ๗ อย่าง คือ

๑. อตถัญญตา คือ เป็นคนรู้จักเหตุ เลือกทำในสิ่งที่ถูกต้อง ดีแลมีประโยชน์เท่านั้น เชื่อมันในสิ่งที่ทำว่าจะเป็นตัวต้นเหตุของความดี

๒. รัมมัญญตา คือ เป็นคนรู้จักผล เข้าใจผลที่เกิดจากการกระทำ รู้ว่าทำดีแล้วจะได้ดี มีความมุ่งมั่นที่จะทำให้ผลออกมาดี

๓. อัตตัญญา คือ เป็นผู้รู้จักตนเองว่าเป็นคนอย่างไร พุด ทำ คิดก็ รู้ตัวตลอดเวลา ไม่หลงตัวเอง

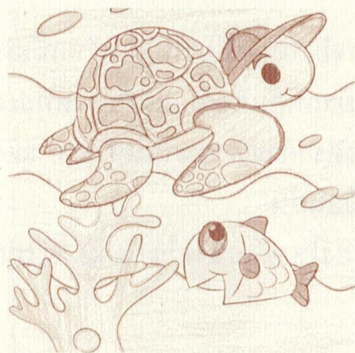
๔. มัตตัญญา คือ เป็นผู้รู้จักประมาณในการดำเนินชีวิต รู้ความพอเพียง พอดีของตนเอง

๕. กาลัญญา คือ เป็นผู้รู้จักกาลเทศะในการทำ การพุด

๖. ปริสัญญญา คือ เป็นผู้รู้จักการเข้าสังคม การใช้มารยาทในสังคม

๗. ปุคคลัญญา คือ เป็นผู้รู้จักคนในสังคม เรียนรู้คนในสังคม เลือกคบคนดีไม่คบคนชั่ว

ฝึกทำความดีพร้อมให้ได้ตามนี้ แล้วจะภูมิใจในความเป็น “คนดี” และสังคมก็จะยอมรับว่านี่แหละ “คนดี” ตัวจริง.



สัจธรรมน่าคิด

ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้

- จะร่ำรวยล้นฟ้าหรือเป็นยาจนขอทาน จะเสมอกันที่แก่ เจ็บ และตาย
- ไม่ว่าจะร่ำรวยขนาดใดก็ตาม ตายแล้วไม่สามารถเอาอะไรไปไม่ได้

สักอย่าง

- ไม่ว่าจะมียานาวยิ่งใหญ่เพียงใด สุดท้ายเมื่อตายแล้วก็เล็กกว่าโลง
- ไม่ว่าจะร่ำรวยมีรถก็คันก็ตาม แต่ก็นั่งได้ที่ละคันเท่านั้น
- ไม่ว่าจะกินของดีราคาแพงขนาดใดก็ตาม สุดท้ายก็ต้องถ่ายออกมา

เป็นอุจจาระที่เหม็นเหมือนกัน

- ไม่ว่าจะมียี่ห้อเสียงโด่งดังขนาดใดก็ตาม ถ้าไม่ฝากความดีไว้ในใจคน

เดี๋ยวกัดบับ (คนก็ลืม)

- ไม่ว่าจะมีเกียรติทางสังคมขนาดไหนก็ตาม สุดท้ายก็ไม่พ้นสัปเหร่อ
ที่มีอาชีพไม่มีเกียรติทางสังคม

- คนมีเงิน จะซื้ออะไรก็ได้ แต่ซื้อ “ความสุขใจ” ไม่ได้ เพราะความสุขใจ
ไม่มีขาย ต้องสร้างเองเท่านั้น

- คนมีอำนาจ สั่งใครก็ได้ แต่สั่งร่างกายไม่ให้แก่ เจ็บ และตายไม่ได้
ดังนั้น จะเป็นคนลักษณะเช่นใดก็ตาม หากไม่ทำความดีที่มีประโยชน์
ฝากไว้ในโลกนี้ เพลิดเพลินหรือหลงระเหิดกับสิ่งที่ตนเองมี หายใจทิ้งไปวันๆ
สุดท้าย ก็ไม่ได้ใช้สิ่งดีๆ ที่ตนเองมีให้เกิดประโยชน์

น่าเสียดายจริงๆ

โลกธรรม

หากต้องการจะอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข ต้องฝึกมองโลก (ชาวโลก) ให้เป็นธรรมชาติให้ได้ ธรรมชาติของชาวโลก หรือธรรมดาที่ชาวโลกต้องเจอ เรียกว่า “โลกธรรม” ที่พระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้ ๘ ประการ (๔ คู่) คือ คู่ที่ ๑ - ได้ลาภ หมายความว่า ได้สิ่งของ (สมบัติต่างๆ) หรือได้คนที่เรารัก (พ่อแม่ ญาติพี่น้อง สามีภรรยา)

- เสียลาภ หมายความว่า สูญเสียสิ่งของที่ได้หรือสูญเสียคนที่รักไป

คู่ที่ ๒ - ได้ยศ หมายความว่า ได้รับยศฐานบรรดาศักดิ์ ได้อำนาจ ได้ตำแหน่ง

- เสื่อมยศ หมายความว่า สูญเสียยศฐานบรรดาศักดิ์ เสียอำนาจ เสีย

ตำแหน่ง การเกียจคร้านอยู่ ก็คือการเสื่อมยศ เช่นกัน

คู่ที่ ๓ - สรรเสริญ หมายความว่า ได้รับคำสรรเสริญเยินยอ คำชื่นชม

- นินทา หมายความว่า มีคนตำหนิติเตียน นินทาทั้งต่อหน้าและลับ

หลัง

คู่ที่ ๔ - มีความสุข หมายความว่า มีความสุขกายสุขใจจากการได้รับหรือ
ประสบสิ่งดีๆ ที่ชอบใจ

- มีความทุกข์ หมายความว่า มีความทุกข์ทางกายทางใจจากการได้
รับสิ่งที่ไม่ชอบใจต่างๆ หรือสูญเสียสิ่งที่รักไป

เมื่อโลกธรรมเป็นอย่างนี้ เราจึงหนีโลกธรรมเหล่านี้ไม่ได้ ดังนั้น ต้อง
ฝึกมองว่านี่คือธรรมชาติของมนุษย์ หรือเป็นธรรมชาติของสัตว์โลก ชีวิตมีขึ้นมี
ลง มีได้มีเสีย มีสุขมีทุกข์ คละเคล้ากันไป วันนี้ได้พรุ่งนี้อาจเสีย วันนี้สุข พรุ่ง
นี้อาจทุกข์ก็ได้ ที่สำคัญก็คือ “อย่าล้าพองหรือเฟลิตเฟลีนเมื่อได้หรือมีสุข และ
อย่ากังวลจนสิ้นหวังเมื่อต้องเจอทุกข์” ชีวิตก็จะมีอยู่แค่นี้ คือสุขกับทุกข์ จาก
สุขก็เป็นทุกข์ จากทุกข์ก็เป็นสุข ดังนั้นต้องทำจิตใจให้เข้มแข็ง อย่าหวั่นไหว
ไปตามโลกธรรม

“พระอาทิตย์ตกวันนี้ พรุ่งนี้ก็ขึ้นมาให้แสงสว่างอีกได้” ทุกคนมีความ
หวังทั้งนั้น ขอเพียงแต่อย่าคิดว่าหมดหวังก็แล้วกัน

หน้าที่ของมนุษย์

หน้าที่ที่เป็นสิ่งที่อยู่คู่กับมนุษย์อย่างแยกกันไม่ออก เพราะมนุษย์ทุกคนเกิดมาได้มีหน้าที่เกิดขึ้นตามมาด้วย เมื่อเติบโตใหญ่ขึ้น หน้าที่ก็มีเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ หน้าที่ คือ ธรรมะ เพราะเป็นสิ่งถูกต้องที่ต้องทำ ดังนั้น คนทำตามหน้าที่ก็คือคนปฏิบัติธรรมนั่นเอง เกิดเป็นคนต้องทำหน้าที่ของตนให้สมบูรณ์ ก็คือการปฏิบัติธรรมให้สุจริตนั่นเอง ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ธมฺมญฺจเร สุจริตํ...พึงประพฤติหน้าที่ให้สุจริต”

ส่วนใหญ่มักจะได้ยินคำว่า “ปฏิบัติธรรม” คือการออกบวชเพื่อปฏิบัติธรรมกันที่วัด แต่การปฏิบัติธรรมในที่นี้ คือการทำตามหน้าที่ ซึ่งก็รวมหน้าที่ทุกอย่างที่มนุษย์ต้องทำ จึงแยกการปฏิบัติหน้าที่ตั้งแต่ธรรม (ธรรมดา) ไปจนถึงธรรม (ชั้นสูง)

- ปฏิบัติธรรมธรรมดา ก็คือ ทำหน้าที่ที่รับผิดชอบให้สมบูรณ์ หน้าที่มี ๓ อย่าง คือ

๑. หน้าทีประจำตัว เช่น เป็นพ่อ เป็นแม่ เป็นลูก เป็นพี่ เป็นน้อง ฯลฯ

๒. หน้าทีประจำงาน เช่น เป็นครู เป็นตำรวจ เป็นทหาร เป็นข้าราชการ เป็นพระ ฯลฯ

๓. หน้าทีชาวพุทธ ก็คือ มีศีลมีธรรม อย่างน้อยมีศีล ๕ และมีคุณธรรม ประจำใจ

- ปฏิบัติธรรมที่ไม่ธรรมดา หรือธรรมชั้นสูง ก็คือ ปฏิบัติสมถภาวนาและ วิปัสสนาภาวนา เพื่อหลุดพ้นจากทุกข์

หากเป็นมนุษย์แล้วไม่ปฏิบัติตามหน้าที่นี้ จะเป็นมนุษย์ไม่สมบูรณ์ หลวงพ่อธรรมคุณาภรณ์ (ไพบูลย์ กตปุญโญ) อดีตเจ้าคณะจังหวัดกาญจนบุรี เคยกล่าวไว้ว่า “คนเรา มีหน้าที่ ทำตามหน้าที่ จะเกิดศักดิ์ศรีทั้งทางโลกและทางธรรม”

หน้าที่เป็นการบอกศักยภาพ คุณภาพ และคุณลักษณะของความเป็นมนุษย์ ซึ่งท่านกล่าวไว้ ๕ ประเภท คือ

๑. มนุสสนเรยิกโก มนุษย์นรก คือ ตัวเป็นมนุษย์ แต่ใจเป็นสัตว์นรก ใจดำ อ้ามหิต

๒. มนุสสเปโต มนุษย์เปรต คือ ตัวเป็นมนุษย์ แต่ใจเป็นเปรต หิว กระหาย หากินในทางมิชอบ

๓. มนุสสตรัจจานโน มนุษย์ตรัจจาน คือ ตัวเป็นมนุษย์ แต่ใจเป็นสัตว์
ตรัจจาน โหดร้าย ไม่กลัวบาป

๔. มนุสสมนุสโส มนุษย์ธรรมดา คือ ตัวเป็นมนุษย์ใจก็เป็นมนุษย์ มี
ศีลมีธรรมประจำใจ รู้จักบาปบุญคุณโทษ

๕. มนุสสเทโว มนุษย์เทวดา หมายถึง ตัวเป็นมนุษย์ และมีจิตใจสูง
ละอายต่อความชั่ว กลัวต่อผลของบาป

เราจะเป็นมนุษย์แบบไหน อยู่ที่ใจของเราคนเดียว !!!



ดี - ชั่ว อยู่ ที่ ตัว เรา ทำ

“กมมุนา วุตตติ โลโก แปลว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรมของตนเอง”
การจะเป็นคนดีหรือคนชั่วนั้น ไม่เกี่ยวกับชาติตระกูลหรือฐานะ แต่อยู่ที่จิตใจ
ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นในการคิดทำดี-ทำชั่ว ดังคำประพันธ์ที่ว่า

คนจะชั่วชั่วไซ้ไรไซ้เพราะชาติ

จะสามารถดีไซ้ไรไซ้ชาติส่ง

แต่คนชั่วเพราะกรรมที่ทำลง

และดีคงค่าล้ำเพราะทำเอง.

และก็มีได้เกิดจากอำนาจของเทพ หรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ใดๆ มาดลบันดาล
ให้เราต้องทำกรรมอย่างนั้นอย่างนี้ กรรมนั้นเกิดมาจากตัวเราที่เป็นผู้กำหนด
เองอีกเช่นกัน ดังคำประพันธ์ที่ว่า

ไม่ใช่เทวดาดอก มาอุ้มสม

ไม่ใช่พระพรหมดอก มาลิขิต

ไม่ใช่ญาติมิตรดอก มาเสกสรร
ไม่ใช่ศุภร์ เสาร์ หรืออาทิตย์ จันทร์
จะมาช่วยดลบันดาลให้เราชั่ว-ดี
กรรมลิขิตชีวิตของคน
จะยากดีมีจนสุดแต่วิถี
ทำดี ก็ต้องได้รับผลของความดี
ทำชั่วก็อับปรีย์ ชีวิตกต้ำ เอย.

อย่าทำความชั่ว แล้วอ้างเหตุว่าจำเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เพราะผลของ
ความชั่วไม่ได้ฟังการกล่าวอ้างอย่างนั้นเลย.

อย่าหลงตนเอง

ชีวิตทุกคนเกิดมาแต่ตัวเหมือนกันหมด ต่างกันตรงที่เกิดในสภาพแวดล้อมไหน ในฐานะร่ำรวย ยากจน สภาพแวดล้อมย่าแย่ หรือดี แต่นั่นเป็นสิ่งที่เราเลือกไม่ได้มาตั้งแต่ก่อนเกิด เพราะทุกชีวิตเกิดมาตามกรรมที่เคยทำไว้ในอดีตชาติ (กัมมโยนิ..มีกรรมเป็นแดนเกิด) คนเรานั้น เมื่อเกิดมาแล้ว จงทำดี..ให้ดีพร้อมทั้งกาย วาจา ใจ แล้วจะเป็น “คนดี” ที่มีความ “พอดี” อยู่ในตัว ทุกคนแก้ไขกรรมเก่าไม่ได้ แต่เลือกทำกรรมใหม่ บางคนเกิดมาโชครืด ไม่ต้องเริ่มต้นที่ศูนย์ แต่ก็ยังอุตส่าห์ทำตัวให้ติดลบ บางคนเกิดมาเริ่มต้นที่ศูนย์ ยังสามารถทำดีจนมีดีได้

คนดี...ความดี (คุณธรรมจริยธรรม) ต้องมาก่อน ไม่ใช่วัดกันที่ของดี (ทรัพย์สินเงินทอง ยศตำแหน่ง) ความดีจะทำให้เป็นคนรู้จัก “ความพอดี” ถ้าเกินพอดีแล้วจะทำให้เป็นคนหลงตนเอง

ทุกอย่างล้วนไม่เที่ยง

ดอกไม้ให้บานสดใสสวยงามขนาดใดก็ตาม วันหนึ่งก็ต้องเหี่ยวเฉาร่วงโรยเป็นธรรมดา

ชีวิตคนในยามหนุ่มสาวหล่อสวยงามขนาดใดก็ตาม ก็ต้องแก่ชราลงไปเป็นธรรมดา

ความรู้สึกก็เช่นเดียวกัน ให้มีความรู้สึกรักมากขนาดใดก็ตาม ก็ต้องเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา

เหมือนเราโยนของขึ้นฟ้า ให้สูงขนาดใดก็ตาม วัตถุก็ต้องตกลงมา

ทุกอย่างมีความเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยงเป็นธรรมดา

ทุกอย่างที่เปลี่ยนแปลงเช่นนี้ ไม่ใช่เรื่องแปลกอะไร เพราะทุกอย่างย่อมเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ นั่นคือไตรลักษณ์...อนิจจัง, ทุกขัง, อนัตตา...เกิดขึ้น ตั้งอยู่ เปลี่ยนแปลงไป...

สัพเพ สังขารา อนิจจา...ทุกอย่างไม่เที่ยงแท้แน่นอน

ดังนั้น ต้องยอมรับความจริง...ทำใจให้ได้...ชีวิตก็ไม่ทุกข์แล้ว

สุขที่ดีอยู่ กับ ตัวเรา

สิ่งใกล้ตัวของเราเหล่านี้ คือ พ่อแม่ พี่น้อง สามี ภรรยา แฟน บ้าน รถ ที่ดิน แก้วแหวนเงินทอง หน้าทีการงาน โทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ เป็นต้น เป็นสมบัติของเรา เป็นสมบัติภายนอก ทุกอย่างล้วนเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจัง) อยู่กับเราเพียงชั่วคราวเท่านั้น วันหนึ่งก็จากเราไป หากเราเอาชีวิตไปผูกกับสิ่งที่ไม่เที่ยงเหล่านี้ เพื่อหวังความสุขไปตลอดชีวิต เราจะต้องพบกับความผิดหวัง (ทุกขัง) เพราะสิ่งเหล่านี้ เมื่อให้ความสุขกับเราแล้ว วันหนึ่งก็ต้องเปลี่ยนแปลงและจากเราไป (อนัตตา) ทั้งความสุขที่ให้แก่เรา ไม่ได้ให้ความสุขที่แท้จริงกับเราไปตลอด

ดังนั้น เราต้องแสวงหาความสุขที่แท้จริง หรือสุขที่ยั่งยืนเพื่อเตรียมไว้ให้กับชีวิต ซึ่งความสุขที่ว่านี้ก็อยู่กับตัวเรา นั่นคือ “ใจของเราเอง”

เพื่อให้ใจของเราบันเทิงสุขให้กับเราไปตลอด เราต้องฝึกใจ ให้ใจรู้จักการสูญเสีย รู้จักความผิดหวัง รู้จักว่าทุกสิ่งเกิดขึ้น ตั้งใจ ดับไป เมื่อสมบัติภายนอกสูญไป จะได้ไม่ต้องมาอยู่กับทุกข์ตลอดเวลา

อีกประการหนึ่ง...

ชีวิตเรา นอกจากจะสั้น ไม่ยาวนานเกิน ๑๐๐ ปีก็ต้องตายแล้ว เมื่อตายไปก็เอาของมีค่าอะไรไปไม่ได้เลย แม้แต่เรือนร่างที่เคยเฝ้าทะนุถนอม ญาติก็ยังต้องเอาไปเผาทั้ง เคยเห็นคนที่ตายไปแล้วเอาสมบัติอะไรไปได้บ้าง...

“บ้าน” สร้างมาด้วยน้ำพักน้ำแรงจนเป็นเจ้าของด้วยความภูมิใจ

“ที่ดิน” เป็นมรดกที่พ่อแม่ตั้งใจมอบให้โดยเฉพาะ

“รถยนต์” อุตสาหกรรมผ่อนมาด้วยความอดทน

“ภรรยา” ที่บอกว่ารักเราคนเดียว และรักเรามากที่สุด

“ตำแหน่งอันใหญ่โต” ที่ใครๆ ก็ให้ความเคารพยำเกรง

สมบัติของเราทุกอย่างนี้ เมื่อเราตาย ไม่ได้ตายตามไปเลย..และสุดท้าย ก็หนีเราไปเป็นของคนอื่นทั้งหมด ท่านกล่าวไว้ว่า สิ่งที่จะไปกับเราได้ มีเพียงบุญกับบาปที่ทำไว้เท่านั้น และบุญกับบาปจะพาเราไปตามยถากรรม หรือไปตามกรรมที่เราทำ

บุญ...พาไปสู่สุคติ (ที่แห่งใหม่ที่มีความสุข)

บาป...พาไปสู่ทุคติ (ที่แห่งใหม่ที่มีแต่ความลำบาก)

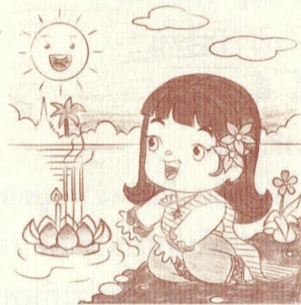
สร้างสมบัติภายนอกมากมาย สุดท้ายก็ไม่ตามเราไป สร้างบุญให้มากๆ ดีกว่าบุญจะได้ไปกับเรา และจะได้พาเราไปที่ที่มีแต่ความสุข คือสุคติ เพราะ “บุญ”

นี่แหละคือ “มิตรแท้” ดังคำประพันธ์ที่ว่า...

บุญเป็นเงาเฝ้าตามติด บุญเป็นมิตรในทุกที่
คอยช่วยเหลือเอื้ออารี ห่างราศีปลอดโพล่ภัย

บุญพิทักษ์บุญรักษา บุญนำพาพบสุขใส
แม้ชีพลับดับล่วงไป บุญนำพาไปให้พบ..สวัสดี

และละเว้นจากการทำบาป ถ้าทำบาปมากๆ บาป จะพาเราไปสู่ทุกข์
หรือที่ที่ไม่ดี เพราะบาปเป็น “เพื่อนชั่ว” ที่ไม่ควรคบจริงๆ



ทำความดีตั้งแต่วันนี้ดีที่สุด

การเริ่มต้นทำความดี ไม่ต้องรอเทศกาลอะไรหรอก เช่น เทศกาลเข้าพรรษา วันขึ้นปีใหม่ หรือวันเกิด แต่ควรเริ่มวันนี้ วันที่ไม่มีเทศกาล หรือจะกำหนดเป็นเทศกาลในการทำความดีของตนเองก็ได้ เพราะวันนี้ เป็นวันที่มีอยู่จริง เหมือนกับชีวิตของเราที่ยังมีอยู่จริงในขณะนี้ พรุ่งนี้จะมีชีวิตอยู่หรือไม่ก็ยังไม่แน่ หากผลัดวันพรุ่งนี้หรือรอวันต่อไป ไม่แน่ว่าจะมีวันที่เราตั้งใจไว้หรือเปล่า ท่านจึงประพันธ์ไว้ว่า

วันไหนไหน ไม่สำคัญ เท่าวันนี้

เป็นวันที่ สำคัญ กว่าวันไหน

วันพรุ่งนี้ มะรืนนี้ ด้อย่างไร

ก็ยังไม่ สำคัญ เท่าวันนี้.

วันคืนก็ล่วงไป ล่วงไป เต็มวามืด เต็มสว่างอยู่ตลอดเวลา ไม่มีใครหยุดยั้งกาลเวลาได้ ชีวิตคนเราก็ก่เปลี่ยนแปลงไปทุกวันเช่นเดียวกัน ถ้าคิดจะทำความดี “อย่าพลัดวันประกันพรุ่งเลย” คนที่พลัดวันประกันพรุ่ง ก็คือคนที่ “ประมาท” “อุปมาโท อมต ปท....ความประมาทเป็นทางแห่งการสูญเสียโอกาส”

ทำเสียตั้งแต่วันนี้เถิด ดีที่สุด

ทำความดีดีกว่า

การทำความดีทุกอย่าง เบื้องต้นต้องฝืนใจ บังคับใจ หรือฝึกลงใจให้ทำจึงจะสำเร็จ ความดีบางอย่างต้องมีความอดทน ต้องใช้วิริยะสูงในการทำ เปรียบ เช่นกับสายน้ำไหลจากที่ต่ำขึ้นสู่ที่สูงต้องบังคับจึงจะขึ้นได้ ยกตัวอย่างความดีก็เช่นเดียวกัน เช่น คนจะใส่บาตรตอนเช้า ต้องตื่นแต่เช้าเพื่อเตรียมอาหารและของอื่นๆ ถ้าไม่มีความตั้งใจ หรือมีความเกียจคร้าน คงนอนต่อไม่คิดทำ หรือการปฏิบัติธรรม ต้องนั่งสมาธิด้วยความอดทน ปวดเมื่อยก็ต้องทน นั่งนานๆ ก็ต้องทน เป็นต้น

การทำความชั่ว คือการทำตามใจที่ถูกกิเลสครอบงำ มีลักษณะง่าย ไม่ต้องคิดมาก ไม่ต้องบังคับใจ เช่น ขี้เกียจก็ไม่ทำ บางครั้งไม่ทำเพราะกลัวความลำบาก กลัวเสียเงิน กลัวเสียเวลา เปรียบเหมือนสายน้ำไหลจากที่สูงลงสู่ที่ต่ำ ไหลไปตามธรรมชาติและไหลตามชอกเล็กชอกน้อย ถ้าไม่กั้นหรือขัดขวางจะไหลไปเรื่อย ๆ ใจคนก็เช่นกัน ถ้าปล่อยให้คิดเอง จะคิดไปตามกระแสกิเลสที่ยั่ววนวนจิตใจ ซึ่งถ้าไม่มีธรรมะคอยกั้นคอยเตือนจะคิดลงต่ำไปเรื่อย ๆ ชอกเล็กชอกน้อยหาจุดจบไม่ได้

เปรียบเทียบกันแล้ว ลักษณะการทำความดีนั้น ต้องลำบากก่อน แต่จะมีสบายหรือมีความสุขทีหลังและยั่งยืน ส่วนการทำความชั่ว เหมือนจะสบายก่อนแต่ลำบากหรือทุกข์ใจภายหลัง

ความดีและความชั่ว จึงมีลักษณะที่แตกต่างกันทั้งการกระทำ และผลของการกระทำ ความดีก็คือความดี ที่ทำแล้วมีความสุขใจ สบายใจ ส่วนความชั่ว ทำแล้ว จะมีแต่ความทุกข์ใจ

ดังนั้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “อกตฺ ทุกฺกภูํ เสโย แปลว่า ความชั่ว ไม่ทำเสียเลยดีกว่า” นั่นก็คือ ทำความดีดีกว่า



ความจริงที่ไม่ควรมองข้าม

ทุกส่วนสำคัญในตัวเรา ล้วนเป็นอนิจจังคือความไม่เที่ยงแท้แน่นอน
หาเวลาหันมามองหาความจริงในตัวเองบ้าง สิ่งใดที่เกิดการเปลี่ยนแปลงบน
เรือนร่างของเราโดยปราศจากการปรุงแต่ง สิ่งนั้นคือความจริง มองให้เห็น
แล้วยอมรับความจริง ดีกว่าไม่เห็นความจริง เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงต้อง
มานั่งเป็นทุกข์ ความจริงที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ก็คือความจริงที่เราปฏิเสธไม่ได้
ผู้รู้ได้ประพันธ์ความจริงไว้ว่า

ตาที่เคยกลมคมวาว.....ในไม่ช้ำก็กลับขาวเป็นฟางฝ้า

ฟันที่เคยเรียบเปรี้ยบประดุจแก้วมุกดา.....ในไม่ช้ำก็ก็เหลือแต่
เงือกแดง ๆ

เส้นผมที่เคยดำกลับ.....ในไม่ช้ำก็กลับขาวราวกับแป้ง

เนื้อหนังที่เคยเต่งตึงประหนึ่งผิวแดง.....ในไม่ช้ำก็ห้อยต้องแต่ง
ยานโตงเตง..เป็นอย่างนี้..จริง ๆ

พระพุทธเจ้า ทรงตรัสว่า...

“ ทหฺรา จ มหฺนฺตา จ เย พาลา เย จ ปณฺหิตา

อทุทฺตา เจว ทลิตฺตา จ สพุเพ มจฺจุปรายนาติ”

แปลว่า..

“เด็กและผู้ใหญ่ คนชั่วและคนดี คนรวยและคนจน ทั้งหมดล้วนมีความตายเป็นเบื้องหน้า”

เกิด แก่ เจ็บ ตาย ล้วนมีกันทุกคน จะยากดีมีจนทุกคนมีเหมือนกัน ต่างกันที่มาก น้อย ไว หรือช้า เท่านั้นเอง

วันนี้ เราได้เกิดมาแล้ว แก่แล้ว (แก่ตามลำดับตั้งแต่เด็กจนถึงปัจจุบัน) เจ็บแล้ว (เจ็บไข้ได้ป่วย เจ็บอกเจ็บใจ) คงเหลือแต่ตายเท่านั้นที่ยังไม่เจอ แต่ต้องเจออย่างแน่นอน...อย่าประมาทเลย ก่อนจะเจอกับความตาย ควรใช้เวลาที่เหลือที่ทุกคนไม่รู้ว้า “เหลือกันอีกเท่าไร” สร้างประโยชน์กับตนเอง และสังคม หมั่นทำบุญให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา อย่างสม่ำเสมอ เพื่อสร้างคุณค่าให้กับชีวิตและจิตใจ เพราะผลของการทำความดี เราสัมผัสได้ในขณะยังมีชีวิตอยู่

ทุกอย่างเกิดขึ้นแล้วก็ดับ

ลองพิจารณาอย่างถ่องแท้ว่าจริงหรือไม่ ความอยากหรือความต้องการ (ตัณหา) ทุกอย่าง เมื่อเกิดขึ้นในจิตใจ จะมีความทะยานอยาก ไขว่คว้า ขวนขวาย ตัณรน ให้ได้มาเป็นของๆ ตน ยกตัวอย่าง เช่น คนรัก เสื้อผ้า โทรศัพท์ และอื่นๆ อีกมากมาย

เมื่อได้มาแล้ว จะดีและมีความสุขตอนใหม่ๆ จากนั้น ความรู้สึกจะจืดจาง และจางหาย ไม่ยินดียินร้าย เฉยๆ และเบื่อหน่ายในที่สุด

ทุกอย่างจะเป็นคนหรือความรู้สึกเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ล้วนเป็น “อนิจจัง” คือ ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงไปตามธรรมชาติ เป็น “ทุกขัง” คือจืดจางลง หักกร่อน ผุพัง เจ็บปวด และเป็น “อนัตตา” คือจางหาย หืดแห้ง ไร้ความรู้สึก ดับไป กลับไปสู่ความไม่มี เป็นดังพุทธพจน์ที่ว่า ทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป “ยังภิกขุจิ สมุทฺทรมมํ สัพพันตัง นิโรธมมํ...สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีการเกิดขึ้น เป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมด ก็มีการดับไปเป็นธรรมดา”

อดีตไม่สำคัญ

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า....

อะตัตถัง นานวาคะเมยยะ บุคคลไม่ควรตามคิดถึงอดีตที่ผ่านไปแล้ว
 นัปปะฏิกังเข อะนาคะตัง และไม่ควรสงสัยกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง
 ยะทะตัตมปะหีนันตัง เพราะสิ่งที่เป็นอดีตก็ผ่านไปแล้ว

อัมปัตตัญจะ อะนาคะตัง และอนาคตก็ยังมาไม่ถึง

ปัจจุปันนัญจะ โย ชัมมัง ตตถะ ตตถะ วิปัสสะติ

ผู้ใดเห็นธรรมอันเป็นปัจจุบันอย่างชัดเจน ผู้นั้น เป็นผู้เจริญในธรรม
 ตลอดไป.

ทุกคนล้วนอยู่กับปัจจุบัน ก็ควรคิดและทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อดีตจะสุข
 หรือทุกข์ คิดไปก็ไม่มีประโยชน์ เป็นเพียงแต่ความทรงจำ จำมากก็ปวดหัว
 อนาคตก็ยังมาไม่ถึง คิดไปก็เป็นการเพ้อฝัน เสียเวลาเปล่าๆ

ดังนั้น ควรทำปัจจุบันให้มีคุณค่าที่สุด เพราะปัจจุบันอยู่กับเราตลอด.

ทุกข์ทั้งนั้น

ชาติปี ทุกขา...แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์,
 ชะราปี ทุกขา...แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์,
 มรณะปี ทุกขา...แม้ความตายก็เป็นทุกข์,
 โสกะประิเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปี ทุกขา...แม้ความโศกเศร้า,
 ความร่ำไรร่ำพัน, ความไม่สบายกาย, ความไม่สบายใจ, ความคับแค้นใจก็
 เป็นทุกข์,

อปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข...ประสบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ไม่พอใจก็เป็นทุกข์,
 ปิเยหิ วิปะโยโค ทุกโข...การไม่ได้สิ่งที่ชอบ สิ่งรักก็เป็นทุกข์
 ยัมปิ จัง ณะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง...ปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้นก็
 เป็นทุกข์,

นี่แหละ! คือความจริงที่ว่า “ชีวิตเราเกิดมาแล้ว มีแต่ทุกข์ทั้งนั้น”

พระพุทธเจ้า จึงทรงสอนให้เราเรียนรู้ทุกข์จากอริยสัจ (ความจริงที่
 ประเสริฐ) มองทุกข์ให้เห็นแจ้ง แล้วจึงจะพบ “ความสุข” ได้

มองหาทุกข์

วันนี้หรือยามนี้ คุณมีความทุกข์ไหม ทุกข์เรื่องอะไร ลองหลับตาใช้สติมองทุกข์ดูซิว่าเรามีเรื่องไม่สบายใจอะไรบ้าง โดยธรรมชาติของคนต้องมีทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น จะมากหรือน้อยเท่านั้นเอง ท่านพระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ได้ประมวลให้เห็นว่าทุกข์ที่มีนั้น คงหนีไม่พ้นความทุกข์ขั้นพื้นฐานของมนุษย์เหล่านี้ไปได้...

๑. ทุกข์จากร่างกาย...ทุกข์เพราะเจ็บไข้ได้ป่วย ไม่พอใจในเรือนร่างของตนเอง ฯลฯ

๒. ทุกข์จากอาชีพการงาน...ทุกข์เพราะตกราง ไม่ชอบงานที่ทำ งานหนัก เจ้านายด่า ขาดทุน ฯลฯ

๓. ทุกข์จากทรัพย์สินเงินทอง...ทุกข์เพราะเงินไม่พอใช้ เป็นหนี้ ห่วงทรัพย์สินสมบัติ ฯลฯ

๔. ทุกข์จากความรัก...อกหักรักकुัด รักไม่สมหวัง มีปัญหาครอบครัว ฯลฯ

ความทุกข์ทั้งหมดนี้ เกิดมาจากกิเลส ๓ ตัวนี้ คือ

๑. ความโลภ (โลภะ) คืออยากมี อยากได้

๒. ความโกรธ (โทสะ) ใครว่าอะไรก็โกรธ ไม่พอใจใครก็โกรธ

๓. ความหลง (โมหะ) เห็นใครดี ใครเด่น ก็ริษยา หลงติดอบายมุข หลงเชื่อคนง่าย

สาเหตุที่ทำให้กิเลส ๓ ตัวนี้ครอบงำ ก็คือ

๑. ไม่เข้าใจเหตุผลในสาเหตุจึงทำให้เกิดโลภ โกรธ หลง

๒. คิดเข้าข้างตนเอง จนเกิดความยึดมั่นถือมั่น (อุปทาน)

๓. ขาดความเชื่อมั่นตนเอง เชื่อคนง่าย (โมหะ)

๔. มองความผิดของคนอื่นมากเกินไป (มีจิตาทิฐิ)

วิธีแก้ทุกข์

๑. ฝึกเข้าใจเหตุผล เรียนรู้ว่าทุกอย่างเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ไม่ใช่เป็นไปตามความต้องการของเรา

๒. อย่าคิดเข้าข้างตนเองมากเกินไปว่าต้องได้ ต้องมี หมั่นคิดเผื่อไม่ได้ให้มากกว่าคิดเผื่อได้

๓. ฝึกโทษตัวเอง หรือเตือนตัวเองอยู่เสมอ อย่าคิดแต่ว่าคนอื่น หรืออีกคน

๔. เชื่อเรื่องกรรม และยอมรับในผลของกรรม ไม่ว่าอะไรจะเกิด

๕. ฝึกสมาธิ (สมถ-วิปัสสนา) เพื่อให้จิตเข้มแข็ง ไม่คิดมาก

ปัจฉิมโอวาท

พระพุทธเจ้า ทรงตรัสปัจฉิมโอวาท หรือโอวาทครั้งสุดท้ายกับหมู่พระภิกษุสงฆ์ก่อนที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพานว่า..

“หันทะทานิ ภิกขเว อามันตะยามิ โว ะยะธัมมา สังขารา อปปะมาเทนะ สัมปาเทตะ”

แปลว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนท่านทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ท่านทั้งหลายจงอยู่กันด้วยความไม่ประมาทเถิด”

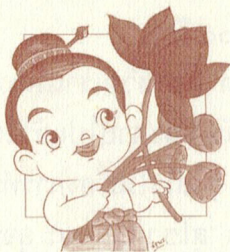
คำว่า “สังขาร” หมายถึงสรรพสัตว์ (มนุษย์และสัตว์ทุกชนิด) และสรรพสิ่ง (สิ่งของทุกอย่าง) มีความเสื่อมไปตามกาลเวลา ผ่านกาลเวลามากก็เสื่อมมาก หรือเกิดมาหลายปีก็แก่มากนั่นเอง ทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และจะต้องดับไปในที่สุด ฉะนั้น เมื่อรู้ว่าเกิดแล้วจะต้องแก่ เจ็บ ตายอย่างนี้ ก็ควรมีชีวิตอยู่อย่างไม่ประมาท คือสร้างบุญสร้างกุศลไว้มากๆ เพื่อสร้างความสุขใจให้กับตนเองในชาตินี้ และเป็นเสบียงบุญในชาติต่อไป

นี้แสดงให้เห็นถึงพระมหากรุณาธิคุณอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธองค์ ที่ทรงห่วงพวกเรากลัวว่าจะไม่รู้คุณค่าของชีวิตที่เกิดมา หันไปหาความชั่ว ปลอญเวลาให้ล่วงเลยไปเฉยๆ จึงฝากพินัยกรรม คือ “ความไม่ประมาท” ให้ไว้ก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพาน

พระองค์จึงทรงเตือนไว้เป็นครั้งสุดท้าย ขอให้เชื่อพระพุทธองค์กันเถิด อยู่ด้วยความไม่ประมาท ใช้เวลาที่ยังเหลือกันอยู่นี้ ทำบุญทำกุศล ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติ อย่าไปทำบาป หรือสิ่งที่มีโทษต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติเลย ผลที่ได้รับย่อมมีความแตกต่างกันมาก

ชีวิตของเราทุกคนไม่ใช่เครื่องทดลอง ที่จะมาลองผิดลองถูก เพราะถ้าผิดจะผิดไปไม่รู้กี่ชาติ หากถูกก็จะถูกไปหลายชาติ

ดังนั้น ขณะที่ยังมีลมหายใจอยู่นั้น จงหมั่นทำความดีกันเถิด จะได้มีความสุขทั้งในชาตินี้และชาติหน้า



ความไม่ประมาท

“อุปมาโท อมตํ ปทํ ปมาโท มจฺจุโน ปทํ แปลว่า ความไม่ประมาท เป็นทางแห่งความไม่ตาย ความประมาทเป็นทางแห่งความตาย” (พุทธพจน์) ดังนั้น เราควรอยู่ด้วยความไม่ประมาทเกิด..

“ความไม่ประมาท มี ๒ อย่าง คือ..

๑. ไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต คือ มีสติ สัมปชัญญะอยู่กับตัวตลอด เช่น เวลาขับรถ ทำงาน และไม่ควรนำสิ่งที่เป็นต้นเหตุของความประมาทในไส้ตัว เช่น ดื่มเหล้า หรือเสพสิ่งเสพติด เป็นต้น แล้วเราจะมีความปลอดภัย มีอายุยืน จนสิ้นอายุขัย คือ ๑๐๐ ปี

๒. ไม่ประมาทในชีวิต คือ ชีวิตเราเกิดมาได้เพราะบุญเก่าที่ทำไว้ เพื่อให้ชีวิตมีความสุขในปัจจุบัน และตายไปแล้วได้ไปเกิดใหม่ในที่ที่ดี

ดังนั้น ควรทำบุญบ่อยๆ ใส่ใจในเรื่องการทำบุญ เพราะการทำบุญนั้น มีแต่ความสุข ดังพุทธพจน์ที่ว่า “สุโข ปุญฺญัสสอะ อจฺจโย แปลว่า การสั่งสมบุญ นำความสุขมาให้”

บุญ

บุญ คือ ความดี ที่ผู้ทำจะเกิดปิติมีความสุขใจ ทำให้จิตใจสะอาด ปราศจากเครื่องเศร้าหมอง พระพุทธศาสนากล่าวบุญหรือความดีทั้งหมดไว้ ๑๐ อย่าง เรียกว่า บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ได้แก่

๑. ทานมัย คือ ทำบุญด้วยการให้ทาน
๒. สีลมัย คือ ทำบุญด้วยการรักษาศีล
๓. ภาวนามัย คือ ทำบุญด้วยการอบรมจิตใจ ทำสมาธิ
๔. อปจายนมัย คือ บุญที่เกิดจากการอ่อนน้อมถ่อมตน
๕. เวยยาวัจฉมัย คือ บุญที่เกิดจากการช่วยเหลือผู้อื่น
๖. ปัตติทานมัย คือ บุญที่เกิดจากการแผ่ส่วนบุญ
๗. ปัตตานุโมทนามัย คือ บุญที่เกิดจากการอนุโมทนาบุญกับผู้อื่น
๘. ฐัมมัสสวนมัย คือ บุญที่เกิดจากการฟังธรรม
๙. ฐัมมเทศนามัย คือ บุญที่เกิดจากการแสดงธรรม หรือกล่าวสอนผู้

อื่น

๑๐. ทิฏฐุชกรรม คือ บุญที่เกิดจากการทำความเห็นให้ถูกต้องหรือมองโลกในแง่ดี

ในบุญ ๑๐ อย่าง มีบุญที่สำคัญ หรือบุญโดยย่อ ๓ อย่าง คือ

๑. ทานมัย คือ ทำบุญด้วยการให้ทาน

๒. สีลมัย คือ ทำบุญด้วยการรักษาศีล

๓. ภาวนามัย คือ ทำบุญด้วยการอบรมจิตใจ ทำสมาธิ

บุญ ๓ อย่างนี้แหละ สามารถจัดตัวที่ทำให้เกิดความทุกข์ นั่นคือ กิเลส (โลภ, โกรธ, หลง) ในใจของเราได้

“ทาน” คือการให้ หมายถึงการเอาของของเราไปให้กับผู้อื่น หรือเอื้อเพื่อเอื้อแผ่ เช่น ให้กับพระพุทธรูปศาสนา พระสงฆ์ คน สัตว์

“ทาน” จึงขจัดความโลภในใจของเราให้เบาบางหรือหมดไป

“ศีล” คือการรักษากาย วาจาให้เรียบร้อย หมายถึงไม่ทำร้ายผู้อื่นทางกาย ทางวาจา “ศีล” จึงขจัดความโกรธในใจของเราให้เบาบางหรือหมดไป

“ภาวนา” คือการฝึกอบรมจิตใจ หมายถึง ฝึกด้วยการทำสมาธิ เจริญสมถ และวิปัสสนากรรมฐาน ฟังธรรมะ สวดมนต์ให้วัพระ ผลของ “ภาวนา” ทำให้เกิดปัญญา สามารถขจัดความหลงผิด (อวิชชา) ในใจของเราให้เบาบางหรือหมดไป

บุญ ๓ อย่างนี้แหละ ที่จะนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่ความพ้นทุกข์ พบความสุขคือพระนิพพานได้

การให้

การให้ ตรงกับคำว่า “ทาน” เป็นบุญที่สำคัญอย่างหนึ่ง มีความหมายอีกว่า การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การเสียสละแบ่งปันแก่ผู้อื่น คำว่าทานนี้ หมายความว่า ให้ความช่วยเหลือที่บริสุทธิ์ โดยไม่มีสิ่งอื่นแอบแฝง และการให้ยังถือว่าเป็นการแสดงความมีน้ำใจดีต่อผู้รับ เป็นการมอบความสุขให้กับผู้อื่น เพราะการให้คือความสุข สุขทั้งผู้ให้และผู้รับ ไม่ว่าจะเป็นคนหรือสัตว์ก็ตาม ถ้าได้รับน้ำใจไมตรีจากผู้ให้ ก็จะเกิดความประทับใจ เกิดความรักในผู้ให้มิเสื่อมคลาย ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ททมาโน ปิโย โหติ แปลว่า ผู้ให้ย่อมเป็นที่รัก”

“ทาน หรือการให้” เป็นธรรมะที่สร้างความยึดเหนี่ยวจิตใจต่อกันและกัน หรือเป็นการผูกมิตรไมตรีที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในโลก เพียงแค่คิดให้กัน โลกก็มีความสุขแล้ว “ทาน” จึงสำคัญมาก พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัส “ทาน” ไว้เป็นลำดับต้นในหัวข้อธรรมะหลายอย่าง เช่น “ทาน” เป็นลำดับที่ ๑ ในบุญกิริยาวัตถุ หรือวัตถุเป็นเครื่องทำบุญ ๓ อย่าง, “ทาน” เป็นลำดับที่ ๑ ใน

สังคหวัตถุ หรือวัตถุเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจกันและกัน ๔ อย่าง, “ทานบารมี” เป็นลำดับที่ ๑ ในบารมี ๑๐ ทศ

ทาน หรือการให้มี ๓ อย่าง คือ...

๑. อามิสทาน....ให้ด้วยวัตถุสิ่งของ อาหาร เงินทอง เครื่องนุ่งห่ม ยา รักษาโรค อื่นๆ

๒. ธรรมทาน...ให้ธรรมะ ให้ความรู้ ให้ข้อคิด ให้คำแนะนำ

๓. อภัยทาน....ให้อภัยหรือยกโทษไม่พยาบาทจองเวรกัน

การให้ที่สำคัญคือ ธรรมทานและอภัยทาน มีคุณค่ามากกว่าการให้ด้วยอามิส หรือด้วยวัตถุ

เมื่อใด หากสังคมรู้จักให้ เสียสละ เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน มิตรภาพ..ความรัก..ความผูกพัน..และรอยยิ้มในสังคมก็จะแบ่งบาน...สดใส....สวยงาม
เมื่อนั้น “ความสุข” ของสังคมก็จักเกิดขึ้น

บุญเป็นนอริยทรัพย์

“บุญ” เป็นนอริยทรัพย์ คือทรัพย์ที่ประเสริฐ หรือเรียกว่าทรัพย์ภายใน เป็นทรัพย์ที่อยู่ภายในใจ ใครจะมาแย่งชิงไม่ได้ โจรก็ปล้นเอาไปไม่ได้ ชื้อขายกันไม่ได้ ขณะที่เรามีชีวิตอยู่ บุญก็อยู่กับเรา คอยดูแลจิตใจเรา เราตายจากโลกนี้ไป บุญจะนำพาดวงวิญญาณให้ไปเกิดในที่ที่ดี

ไม่เหมือนกับทรัพย์ภายนอก เช่น เงิน ทอง ของมีค่าต่างๆ คนแข่งชิงไปได้ มีโอกาสสูญหาย หรือพุงังได้ อยู่กับเราชั่วครั้งชั่วคราว ไม่ยั่งยืน เราตายไปก็ตามเราไปไม่ได้ และเวลาที่อยู่กับเราก็ก่อสร้างความกังวล และความไม่สบายใจให้กับเรา ดังคำประพันธ์ที่ว่า

อันสมบัติพัสถานทั้งบ้านช่อง
เป็นสมบัติติดตัวได้ชั่วคราว
ส่วนความดีคือคำสัตย์สมบัติแท้
จะสถิตติดแน่นแทนร่างกาย

อีกเงินทองไร่นามหาศาล
จะต้องผ่านจากกันเมื่อวันตาย
ถึงตัวแก่กายดับไม่ลืมหาย
ชนทั้งหลายสรรเสริญเจริญพร

บุญ .. ประกันสังคม ประกันชีวิตได้

“บุญ” เป็นเครื่องประกันสังคม คือ ถ้าคนหันมาทำความดีมีศีลธรรม มีจิตใจเป็นบุญเป็นกุศล ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ว่าร้ายกัน ไม่ฆ่ากัน สังคมจะมีความสุข นี่แหละ “บุญ” ประกันสังคมว่า สังคมจะมีความสุข

“บุญ” เป็นเครื่องประกันชีวิต คือบุญเป็นเกาะป้องกันภัยอันตรายไม่ให้ ประสบเคราะห์ร้าย ไม่ประสบความลำบาก ไม่ให้ตายก่อนวัยอันควร

ท่านกล่าวว่า บุญ สามารถป้องกันความตายเหล่านี้ได้ กล่าวคือ

๑. ป้องกันการอดตาย เพราะบุญ จึงทำให้เราได้เกิดในประเทศที่อุดมสมบูรณ์ ไม่อดตาย

๒. ป้องกันอุบัติเหตุตาย เพราะบุญ จึงทำให้เราไม่ประสบอุบัติเหตุตาย

๓. ป้องกันการป่วยตาย เพราะบุญ จึงทำให้เราไม่ป่วยตาย และหายป่วยได้

แต่ไม่สามารถป้องกันการแก่ตายได้ เพราะมีบุญมากขนาดไหน ถ้าแก่แล้ว ต้องตายด้วยกันทั้งนั้น

นี่แหละ “บุญ” ประกันชีวิตไม่ให้เราตายก่อนวัยอันควร เพื่อชีวิตที่เจริญรุ่งเรืองและสังคมสุขสบาย ทำบุญกันเยอะๆ นะ

อานิสงส์ของบุญ

บุญที่เราได้ทำไปแล้ว นอกจากจะทำให้จิตใจมีความสุข มีความสบายแล้ว ยังมีอานิสงส์ที่เกิดเป็นรูปธรรมให้ได้เห็นอีกด้วย ไม่ชาตินี้ก็ชาติหน้า นั่นคือ

๑. ทาน คือการให้ มีอานิสงส์ทำให้ “รวย”
๒. ศีล คือการไม่ทำร้ายผู้อื่นทางกาย วาจา มีอานิสงส์ทำให้ “สวย” หรือร่างกายสมบูรณ์
๓. ภาวนา คือการฝึกจิตใจให้สงบ และเกิดปัญญา มีอานิสงส์ทำให้ “มีปัญญาดี”

หากได้ทำบุญครบทั้ง ๓ ประการนี้ จักเกิดเป็นคนที่มีสมบูรณ์ (Perfect Man) ไม่ชาตินี้ก็ชาติหน้า หรือทั้งทั้งชาตินี้และชาติหน้า

ดังนั้น บุญคือความดีที่ทำแล้วสบายใจ ไม่ทำไม่รู้ เมื่อทำแล้วสามารถรับรู้ได้ด้วยความรู้สึกหรือจิตใจ ไม่ใช่เป็นเรื่องสูญเปล่า หรือไร้สาระ แต่มีที่ติ และมีประโยชน์มาก.

ลักษณะของคนมีบุญ

- ก่อนทำบุญ มีจิตใจดี
- กำลังทำบุญ มีจิตใจเลื่อมใส
- เมื่อทำบุญเสร็จแล้ว มีจิตใจเบิกบาน ปิติสุข

วันพระหรือวันไหนๆ ก็ตาม ตั้งใจทำบุญกันเถิด...

๑. ให้ทาน รักษาศีล เจริญจิตภาวนา

๒. ละเว้นจากความชั่วทั้งหมด

๓. ทำจิตใจให้ผ่องใส มองโลกในแง่ดี

เท่านี้ ก็มีบุญแล้ว

ดังนั้น บุญจึงเป็นสิ่งสำคัญมากกับชีวิตเรา เป็นเครื่องประกันชีวิตเรา
ให้มีอายุยืน ประกันสังคมให้มีความสุขได้

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

บุญญัญญเจ ปุริโส กิรรา

กิรราเถณ ปุณฺณปุณฺณัง

ตัมहि จันตัง กิรราถะ

สุโข ปุญฺญัสสะ อจจะโย

แปลว่า เกิดเป็นคนต้องทำบุญ

แปลว่า ต้องทำบุญนั้นบ่อย ๆ

แปลว่า บุญนั้น ต้องตั้งใจทำ

แปลว่า การสั่งสมบุญไว้มาก ๆ มีแต่สุข.

ดังคำประพันธ์ที่ผู้รู้แต่งไว้ว่า

บุญเป็นเงาเฝ้าตามติด

คอยช่วยเหลือเอื้ออารี

บุญพิทักษ์บุญรักษา

แม้ชีพลับดับล่วงไป

บุญเป็นมิตรในทุกที่

ห่างราศีปลอดโพลภัย

บุญนำพาพบสุขใส

บุญส่งให้พบสุขในสุขาวดี



การบอกบุญ

“บอกบุญ” เป็นวลีที่ใช้กันในวัดเป็นส่วนใหญ่ มีความหมายคือ การบอกให้คนทำความดี หรือบอกสิ่งดีๆ ให้ทำ (บอกให้ทำทาน รักษาศีล เจริญภาวนา) แต่ส่วนใหญ่จะเน้นในการบอกให้ทำทานมากกว่า เช่น แจกซองผ้าป่า หรือเป็นเจ้าภาพกฐิน เป็นต้น ส่วนการบอกบาปเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกัน นั่นคือการบอกให้ทำสิ่งไม่ดี เช่น ชวนไปกินเหล้า เล่นการพนัน เป็นต้น คนที่บอกบุญกับเรา เพราะเขาเป็นคนมีบุญ จึงบอกเพื่อให้เรามีบุญด้วย

ดังนั้น จึงอย่ากลัวและปฏิเสธการบอกบุญ ควรดีใจเมื่อมีคนมาบอกให้ทำบุญ เพราะเขามาบอกสิ่งดีๆ กับเรา แต่ควรมีหลักในการทำบุญ นั่นคือทำอย่างมีความสุข เช่น ทำตามกำลังทรัพย์ กำลังศรัทธาของเรา ไม่มีสิ่งของจะทำก็เอาใจทำก็ได้ เช่น เอาใจอนุโมทนาสาธุก็เป็นบุญแล้ว เพราะบุญทำได้ตั้ง ๓ ทาง คือ ทางกาย (กายสุจริต) ทางวาจา (วจีสุจริต) และทางใจ (มโนสุจริต) แต่อนุโมทนา ชื่นชมยินดีกับบุญที่เขาทำ ก็เป็นการทำบุญทางใจแล้ว

สวดมนต์

การสวดมนต์ หรือการเจริญพระพุทธรมณต์ คือการนำเอามนต์ของพระพุทธรเจ้า ซึ่งเป็นพระพุทธรพจน์บ้าง เป็นคำที่แต่งขึ้นภายหลังเพื่อสรรเสริญคุณของพระพุทธรเจ้าบ้าง มาสวดเพื่อให้เกิดเป็นมงคลแก่ชีวิต เป็นบุญเป็นกุศล และเป็นการสร้างปัญญาบารมีให้เกิดขึ้นกับผู้สวด

การสวดมนต์ หรือการเจริญพระพุทธรมณต์นั้น จัดเป็นการฝึกสมาธิระดับหนึ่ง คือระดับขณิกสมาธิ เพราะในขณะที่กำลังสวดด้วยความตั้งใจนั้น จิตใจจดจ่อกับการสวดทำให้จิตใจเป็นสมาธิ ไม่ว่าจะดูหนังสือสวด หรือสวดด้วยปากเปล่า

การสวดพระพุทธรมณต์นั้น ย่อมมีอานิสงส์เป็นบุญเป็นกุศล และเป็นมงคลกับชีวิตเป็นอย่างยิ่ง และเป็นวิธีที่ทำให้จิตใจเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่านได้เป็นอย่างดี เมื่อจิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิแล้ว บุญกุศลและมงคลก็เกิดขึ้นกับชีวิต เป็นไปตามอานิสงส์ของการสวดพระพุทธรมณต์ที่ท่านได้กล่าวไว้ ๑๑ อย่าง คือ

๑. ทำให้นอนหลับเป็นสุข

๒. ตื่นก็เป็นสุข สดชื่น

๓. ไม่นอนผวา และไม่ฝันร้าย

๔. มีจิตใจดีเป็นที่รักของคนทั่วไป

๕. เป็นที่รักของมนุษย์

๖. เทวดารักษาคุ้มครอง

๗. ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราวุธทำอันตรายไม่ได้

๘. ทำสมาธิจิตสงบตั้งมั่นได้เร็ว

๙. มีสีหน้าผ่องใส

๑๐. ไม่หลงลืมสติก่อนสิ้นลม

๑๑. เมื่อยังไม่บรรลุนิพพาน ย่อมได้ไปเกิดในพรหมโลก

อานิสงส์ดีๆ อย่างนี้ ควรหันมาสวดมนต์กัน สวดตอนไหนก็ได้ที่สะดวก สวดมากน้อยแค่ไหนไม่ได้กำหนด สวดคนเดียวก็ได้ สวดร่วมกับหมู่คณะก็ได้ เปิดหนังสือสวดก็ได้ ที่สำคัญขอให้ตั้งใจก็แล้วกัน

พลังของการสวดมนต์

การสวดมนต์ หรือการเจริญพระพุทธมนต์นี้ นอกจากผู้สวดจะได้รับอานิสงส์ทั้ง ๑๑ อย่างแล้ว ยังเป็น “พลังบุญ” ที่จะอธิษฐานแผ่ไปให้กับผู้อื่นได้ทั้งคนและสัตว์ ทั้งที่ยังมีชีวิตและตายไปแล้ว มีวิธีที่นิยมปฏิบัติกันเมื่อสวดมนต์จบก็คือ ตั้งจิตอธิษฐานเพื่อแผ่บุญนี้ไปให้กับผู้อื่น ถ้าต้องการจะแผ่ไปให้กับคนที่ยังมีชีวิตที่เรารัก เช่น “ขอแผ่ส่วนบุญกุศลนี้ไปให้กับแม่พ่อของข้าพเจ้า ขอให้ท่านจงมีความสุขความเจริญตลอดไป...” หรือแม้แต่จะแผ่บุญกุศลนี้ถวายให้กับเจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน ซึ่งใช้ลักษณะนี้ได้ เพียงแต่ใช้คำให้ถูกต้อง เช่น “ขอแผ่ส่วนบุญกุศลนี้ ถวายเป็นพระราชกุศลแด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และพระบรมวงศานุวงศ์ ขอให้พระองค์จงทรงพระเจริญตลอดไป” เป็นต้น และถ้าจะส่งบุญนี้ไปให้กับญาติที่ตายไปแล้ว ก็ใช้คำว่า “ขออุทิศส่วนบุญกุศลนี้ไปให้กับ.....(ระบุชื่อเอาเอง)”

การแผ่บุญที่ได้จากการสวดมนต์ให้กับคนเป็นกับคนตาย ใช้คำที่ต่างกัน ถ้าให้คนเป็น นิยมใช้คำว่า “ขอแผ่...” ถ้าให้กับคนตาย นิยมใช้คำว่า “ขออุทิศ...” นี่คือการแผ่บุญเฉพาะตัว บางคนอาจแตกต่างกันไปจากนี้ก็มี

ทำให้เห็นว่า การสวดมนต์ หรือการเจริญพระพุทธมนต์นั้น มีอานิสงส์และมีอนุภาพยิ่งใหญ่กับเราซึ่งเป็นผู้สวดเอง และกับผู้อื่นที่มีพระคุณกับเรา หรือแม้แต่เจ้าฟ้าเจ้าแผ่นดิน และรวมไปถึงสรรพสัตว์ผู้ล่วงลับไปจากโลกนี้แล้ว

ส่วนบทสวดมนต์นั้น จริงๆ แล้วสวดบทไหนก็ได้ จะแปลหรือไม่แปล ถ้าตั้งใจสวดก็เป็นบุญเป็นกุศลทั้งนั้น หนังสือสวดมนต์แต่ละวัดที่ได้รวบรวมเป็นเล่มเพื่อให้ง่ายต่อการนำไปสวดนั้น จะมี ๓ ส่วนใหญ่ๆ คือ

๑. บทสวดทำวัตรเช้า เย็น.....ซึ่งสวดได้ทุกวัน บทไหนทำวัตรเช้าก็สวดตอนเช้า บทไหนทำวัตรเย็นก็สวดตอนเย็น

๒. บทสวดพระปริตร (เจ็ดตำนาน, สิบสองตำนาน).....เป็นพุทธมนต์ที่สวดเพื่อป้องกันภัยอันตรายต่างๆ จัดสิ่งไม่ดีชั่วร้ายไปจากชีวิต เพราะคำว่า “พระปริตร” แปลว่า เครื่องป้องกันรักษา หมายถึงปกป้องภัยอันตรายต่างๆ ไม่ให้เกิดขึ้น หรือปัดเป่าภัยอันตรายที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป บทสวดพระปริตรนี้เป็นบทสวดที่ญาติโยมนิมนต์พระไปสวดในงานมงคลที่บ้านนั่นเอง

๓. บทสวดปกิณกะ หรือบทสวดทั่วไป เช่น คำสวดอาราธนา, คำสวดคาถาต่างๆ เป็นต้น

การสวดมนต์ให้ได้อานิสงส์และเป็นพลังบุญมากที่สุด ต้องสำรวมกาย (แต่งกายและนั่งให้เรียบร้อย ประนมมือให้งาม), สำรวมวาจา (สวดท่องออกเสียงไปตามบทสวดนั้นๆ), และสำรวมใจ (ตั้งใจมั่นจดจ่อกับกันสวด) หากมีความพร้อมอื่นๆ เช่น มีโต๊ะหมู่บูชา พร้อมเครื่องบูชา มีพระพุทธรูป เชิงเทียน กระถางธูป แจกันดอกไม้ ก็จะสมบูรณ์ที่สุด หากไม่มีโต๊ะหมู่และเครื่องบูชาจริงๆ ก็ไม่เป็นไร

หากบ้านไหนมีโต๊ะหมู่พร้อมเครื่องบูชา ต้องหมั่นทำความสะอาดและจัดให้เป็นระเบียบอยู่เสมอเพื่อจะได้เกิดความศกดิ์สิทธิ์กับสถานที่ด้วย ส่วนเทียนกับธูปจะใช้เป็นไฟฟ้าก็ได้ (จะปลอดภัยกว่าจุดเทียนรูปจริงๆ)

นี่คือสูตรเบื้องต้นของการสวดมนต์ด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดเป็นบุญเป็นอานิสงส์กับผู้สวด

ควรทำความดี ตอนร่างกายสมบูรณ์

การทำความดี เช่น การใส่บาตร ถวายสังฆทาน หรือปฏิบัติธรรม เป็นต้น ไม่ต้องรอให้มีเหตุการณ์ต่างๆ มาเตือนจึงค่อยทำ เช่น ให้ป่วยหนักจนลุกไปไหนไม่ได้ หรือแก่อายุมากๆ ก่อนแล้วค่อยคิดทำ เพราะถ้าป่วยหรืออายุมาก แล้วร่างกายไม่สมบูรณ์ จะเดินไปวัดก็ไม่สะดวก ยกมือไหว้พระก็ไม่ได้ ต้องให้คนอื่นหามมาใส่บาตร หรือนอนถวายสังฆทานอยู่ในโรงพยาบาล เป็นต้น

ดังนั้น ควรทำในขณะที่ร่างกายและสติปัญญาสมบูรณ์นี้แหละ เพราะเป็นช่วงโอกาสที่ดีที่สุด อย่าคิดแต่รอหรือพลัดวันไปเรื่อย ๆ เดี่ยวร่างกายไม่สมบูรณ์ขึ้นมา อยากทำบุญก็ทำไม่ได้ แล้วจะมานั่งเสียดายและเสียใจ ดังคำบาลีที่พระจกขุบาลกล่าวสอนน้องชายว่า...

“ชราชชชริตา โหติ หตุถปาทา อนสุสวา

ยสุส โส วิหตตุถาโม กถิ ฌมฺมิ จริสฺสติ.

มือเท้าของบุคคลใด คร่ำคราเพราะชรา เป็นอวัยวะไม่ฟังตาม ไม่อยู่ในอำนาจจะควบคุมได้ ผู้นั้นมีกำลังเสื่อมถอยลงจักปฏิบัติธรรมได้อย่างไร” เกิดเป็นคนต้องทำความดี ถ้าคิดจะจงทำเลย อย่ารอ..เพราะถ้ารอแล้วอาจจะไม่ได้ทำ เพราะชีวิตเรา ไม่มีอะไรแน่นอนเลย

บาป

คำว่า “บาป” แปลว่า ความชั่ว ความไม่ดี ความลามก ซึ่งตรงข้ามกับคำว่า “บุญ” ที่แปลว่า ความดี ความสุข บุญกับบาป นอกจากจะต่างกันที่ชื่อแล้ว ความหมายและผลของการกระทำก็ต่างกันโดยสิ้นเชิง คนทำบาปเป็นประจำ เรียกว่าคนชั่ว ส่วนคนที่ทำดีเป็นประจำ เรียกว่าคนดี

บาปหรือความชั่ว เกิดจากการกระทำ ๓ ทาง คือ

๑. บาปเกิดทางกาย ได้แก่ ฆ่าสัตว์ให้ตาย หรือทรมานให้ได้รับความเจ็บปวด, ลักทรัพย์ของผู้อื่นหรือละเมิดของของผู้อื่น, ตีมีน้ำเมาและเสพของมีนเมาทุกอย่าง

๒. บาปเกิดทางวาจา ได้แก่ พูดโกหก, พูดส่อเสียด, พูดคำหยาบคาย, พูดเพ้อเจ้อหาสาระไม่ได้

๓. บาปเกิดทางใจ ได้แก่ คิดโลภอยากได้ของผู้อื่น, คิดพยาบาทอาฆาตผู้อื่น, มีความคิดเห็นที่ผิดหรือเห็นผิดเป็นชอบ

แต่บาปทุกอย่างล้วนสร้างความเดือดร้อนให้กับตนเองและผู้อื่นเสมออยู่ที่จะหนักหรือเบาเท่านั้น

โดยปกติคนที่มีพฤติกรรมทำสิ่งที่ชั่ว มีอยู่ ๓ ลักษณะ คือ

๑. ไม่ได้ชั่วมาตั้งแต่เกิด จะเกิดในตระกูลไหนก็ตาม แต่ที่ชั่วเกิดมาจากเหตุและปัจจัยที่ตามมา

๒. คนที่มีพฤติกรรมชั่ว จะไม่ยอมให้ใครเรียกว่า คนชั่ว

๓. ความชั่ว เป็นสิ่งที่เกิดตามมาภายหลัง ไม่ใช่ลักษณะที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด หากมีก็สามารถเอาออกได้ หากไม่มีก็ไม่จำเป็นต้องหามาใส่ตัว เพราะเป็นของไม่ดีอยู่แล้ว

ดังนั้น คนทำชั่วหรือทำบาปนั้น จึงเกิดมาจากเหตุจากปัจจัยไม่ได้เกิดมาตั้งแต่เกิด แต่ใครทำอะไรหนอย่อยก็จะเกิดความเคยชินกับสิ่งนั้น ถ้าจะให้เปลี่ยน ก็ต้องฝึกใจให้ได้ ดังพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า..

สุกร สารุณา สารุ แปลว่า กรรมดี คนดีทำได้ง่าย

สารุ ปาเปน ทุกฺกัรฺ แปลว่า กรรมดี คนชั่วทำได้ยาก

ปาปึ ปาเปน สุกรฺ แปลว่า กรรมชั่ว คนชั่วทำได้ง่าย

ปาปมริยเอหิ ทุกฺกัรฺ แปลว่า กรรมชั่ว พระอริยเจ้าทำได้ยาก.

ตามที่กล่าวไว้ คนทำชั่วนั้น ไม่ได้ถูกกำหนดมาโดยธรรมชาติตั้งแต่เกิด แต่เป็นเพราะถูก “อวิชชา” คือความไม่รู้บาปบุญคุณโทษครอบงำจิตใจหลงผิดเป็นชอบ คิดว่าความชั่วที่ทำนั้นเป็นสิ่งที่ดี จึงทำบ่อยๆ จนเกิดความเคยชิน

“บาป” ไม่มีส่วนใดดีเลยแม้แต่น้อย เป็นของหยาบ เป็นของชั่ว บาปที่เกิดจากกาย กายก็ชั่ว ที่เกิดจากวาจา วาจา ก็ชั่ว ที่เกิดจากใจ ใจก็ชั่ว รวมแล้วก็คือ “คนชั่ว” ฉะนั้น เกิดเป็นคน ถ้าไม่อยากเป็นคนชั่ว ต้องหันมาทำความดี ซึ่งก็คือสิ่งที่ตรงข้ามกับความชั่วนั่นเอง

การทำความชั่วทั้ง ๓ ทางนั้น สำคัญทั้งหมด หากเราต้องการจะทำความดี ต้องระวังให้มากที่สุดก็คือ “ทางใจ” เพราะใจนอกจากจะคิดที่เป็นกรรมของตัวเองแล้ว ยังคิดเพื่อให้ “กาย” และ “วาจา” ทำความชั่วอีกด้วย หากเราเรียนรู้วิธีการ “รักษาใจ” หรือสำรวมระวัง “ใจ” ไม่ให้คิดชั่ว เมื่อใจไม่คิดชั่ว กายและวาจาก็จะไม่ทำชั่วเช่นกัน นั่นก็จะเป็นความสุขของเรา ตามพุทธพจน์ที่ว่า ”ปาปานํ อกรรม สุขํ แปลว่า การไม่ทำบาป นำสุขมาให้”

ความเชื่อชาวพุทธ

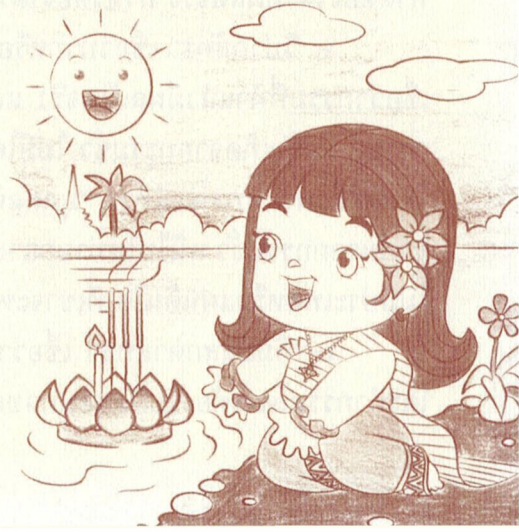
ตามที่พระพุทธศาสนาสอนให้เชื่อเรื่องกรรมนั้น มีผลให้เกิดความเชื่อที่เกี่ยวเนื่องกับเรื่องกรรมตามมา คือ

๑. เชื่อเรื่องเหตุและผล ทุกอย่างเกิดมาจากเหตุและผล มีเหตุก็ต้องมีผล มีผลก็ต้องมีเหตุ ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นมาลอยๆ โดยไม่มีที่มาที่ไป เช่น อยากรวย ต้องทำงานรู้จักเก็บเงิน, อยากเป็นคนเรียนเก่ง ต้องขยันอ่านหนังสือ, อยากเป็นคนดี ต้องทำความดี, อยากให้เขายืมให้เรา เราก็ต้องยืมให้เขา เป็นต้น

๒. เชื่อเรื่องอดีต-ปัจจุบัน-อนาคต เช่น ผลของปัจจุบันก็มาจากการทำในอดีต การกระทำในปัจจุบันก็จะมีผลในอนาคต และเชื่อว่าอดีตชาติ ปัจจุบันชาติ และอนาคตชาติมีจริง สภาพที่เราเป็นอยู่ในปัจจุบันชาติ (รวย-จน, สวย-ขี้เหร่, ปัญญาดี-ปัญญาอ่อน) เป็นผลมาจากกรรมที่ทำในอดีต และการทำกรรมดี-ชั่วในปัจจุบัน ก็จะมีผลปรากฏในอนาคตชาติ

๓. เชื่อเรื่องนรก-สวรรค์มีจริง เชื่อว่าถ้าทำความดีมากๆ จะได้ไปเกิดบนสวรรค์ ทำความชั่วมากๆ ก็จะไปเกิดในนรก ถ้ากลัวตกนรก จงหันมาทำความดีกัน

พระพุทธศาสนาสอนเรื่องความเชื่ออย่างมีเหตุมีผลจริงๆ แต่ชาวพุทธบางส่วนยังเชื่องมาย ไร้ปัญญา..อยู่เลย ยังเชื่อว่าบางอย่าง เกิดขึ้นมาจากอำนาจของสิ่งนั้นสิ่งนี้ จึงหันไปบูชาสิ่งนั้นสิ่งนี้ ซึ่งเป็นความเชื่อที่มลาย หาเหตุผลไม่ได้เลย เป็นชาวพุทธต้องเชื่อเรื่องกรรม เพราะพระพุทธเจ้าทรงไว้แล้วว่า “กมฺมฺนา วตฺตติ โลโก...สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม”



ศรัทธา - ความเชื่อ

“ศรัทธา” ตรงกับภาษาบาลีว่า “สัทธา” แปลว่า ความเชื่อ เป็นคุณธรรมที่ทำให้เกิดการกระทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ บางสิ่งก็ดีมีเหตุผลและประโยชน์เป็นอย่างมาก บางสิ่งก็มลาย่อยเกิดไม่มีเหตุไม่มีผล พระพุทธศาสนาจึงสอนให้เชื่ออย่างมีเหตุผล และมีประโยชน์ จึงแสดง “ศรัทธา” ไว้ ๔ อย่าง คือ

๑. กัมมสัทธา เชื่อเรื่องกรรม เชื่อกฎแห่งกรรม เชื่อว่ากรรมมีจริง คนทำดีต้องได้รับผลดีจริง ทำชั่วต้องได้รับผลชั่วจริง

๒. วิปากสัทธา เชื่อวิบากหรือผลของกรรม เชื่อว่าผลของกรรมมีจริง เชื่อว่ากรรมที่ทำแล้วมีผลเป็นจริง และผลต้องมีเหตุจริงด้วย ผลดีเกิดจากกรรมดี ผลชั่วเกิดจากกรรมชั่ว ไม่มีใครหลบเลี่ยงวิบากแห่งกรรมชั่วของตนได้เลย ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “บุคคลที่ทำความชั่วไว้ หนีไปแล้วในอากาศ ก็ไม่พ้นจากกรรมชั่ว หนีไปในท่ามกลางมหาสมุทรก็ไม่พ้นจากกรรมชั่ว เพราะไม่มีประเทศหรือแผ่นดินใด ที่เขาจะหนีพ้นจากกรรมชั่วได้”

๓. กัมมัสสกตาสัทธา เชื่อว่าทั้งคนและสัตว์มีกรรมเป็นของของตน ใครทำกรรมใดจะต้องรับผิดชอบผลของกรรมนั้น ใครจะดีหรือชั่ว เป็นเพราะ

การกระทำของตนเอง ไม่มีใครหรือสิ่งใดมาบังคับดลให้เป็นไป ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาทที่จะต้องรับมรดกกรรม มีกรรมเป็นกำเนิดคือเกิดตามกรรมที่ทำ มีกรรมเป็นเพื่อนพ้องที่คอยติดตามตลอด มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัยคือทำกรรมใดกรรมนั้นก็อยู่กับผู้ทำ กรรมย่อมจำแนกลักษณะของสัตว์ให้เป็นไปตามกรรมที่ทำ”

๔. ตถาคตโพธิสัทธา เชื่อว่าพระพุทธเจ้ามีจริง เชื่อการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เชื่อในองค์พระตถาคตว่าทรงเป็นพระสัมมาสัมพุทธะ (ผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง) โดยปราศจากความสงสัย เชื่อว่าทรงมีพระคุณพร้อมทั้ง ๙ ประการ (บทอิติปิ โส บทพุทธคุณ ๙ ประการ)

ความเชื่อทั้ง ๔ อย่างนี้แหละ ที่ทำให้เราเชื่ออย่างมีเหตุมีผล และทำให้เราได้เข้าถึงธรรม ยึดมั่นในพระรัตนตรัย ปฏิบัติตามคำสอนขององค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้า และมีความสุขตลอดไป.

กรรมและผลของกรรม

“ตราบใดที่กรรมชั่วยังไม่ให้ผล เขาผู้นั้นก็จะกระทำความชั่วนั้นต่อไปเป็น เรื่องปกติ เมื่อเห็นผลแล้วจึงจะรู้ว่านั่นคือกรรมชั่ว แต่เมื่อบุคคลใดทำกรรม ดีแล้วกรรมดียังไม่เห็นผล มักคิดว่าทำดีไม่ได้ดี ต้องรอให้ผลดีปรากฏก่อนจึง จะเชื่อว่าให้ผลจริง” นี่คือพระพุทฺธพจน์

ดังนั้น เราเป็นชาวพุทธ ถ้าเราเชื่อว่าพระพุทฺธเจ้ามีจริง เราก็ต้องเชื่อ เรื่องกฎแห่งกรรมที่พระพุทฺธเจ้าทรงสอน และเชื่อชาตินี้ชาติหน้า และเชื่อ ว่านรกสวรรค์มีจริง หลักของกฎแห่งกรรมก็คือ “ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว” แต่ สำนวนที่ว่า “ทำดีได้ดีมีที่ไหน ทำดีได้ชั่วมีถมไป” เป็นสำนวนพูดกันไปเอง กรรมดีหรือชั่วให้ผลอย่างแน่นอนไม่ช้าก็เร็ว ไม่ชาตินี้ก็ชาติหน้า

- กรรมให้ผลในชาตินี้ ถ้าให้ผลเป็นความรู้สึก “กรรมดี” จิตใจจะมีความสุข รู้สึกที่ดี มีความสุข ถ้าเป็นผลออกมา จะมีความเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน ถ้าเป็น “กรรมชั่ว” จิตใจจะเป็นทุกข์ นิ่งนอนไม่เป็นสุข คิดมาก หรือ เรียกว่า สวรรค์ในอก นรกในใจ ถ้าเป็นผลออกมาจะทำให้ประสบเคราะห์ใน ชีวิต และหน้าที่การงาน

- กรรมให้ผลในชาติหน้า ถ้าทำ “กรรมดี” จะได้เกิดในสุคติ คือสวรรค์ โลกมนุษย์ เป็นต้น ถ้าทำ “กรรมชั่ว” จะได้เกิดในทุคติหรืออบายภูมิ คือ เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปרט อสุรกาย นรก

กรรมนั้น ชาตินี้สามารถพิสูจน์ผลได้ แต่ชาติหน้ายังพิสูจน์ไม่ได้ หากชาติหน้าไม่มีจริง กรรมที่เราทำก็ไม่ได้สูญเปล่า กรรมดี ทำให้เราภูมิใจที่ได้ทำความดี กรรมชั่ว ก็ทำให้ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ แต่เชื่อเถอะ “ผลกรรมมีจริง” พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้อย่างนั้น



กรรม แปลว่าการกระทำ เป็นคำกลางๆ ถ้าทำชั่วก็เรียกว่ากรรมชั่ว หรืออกุศลกรรม ถ้าทำดีก็เรียกว่ากรรมดีหรือกุศลกรรม

กรรมดีหรือชั่วเมื่อทำไปแล้วได้ถูกบันทึกไว้ในจิตสำนึกของตนเอง หากทำกรรมชั่วน้อยกว่ากรรมดี คือทำกรรมดีบ่อยๆ กรรมดีก็จะถูกบันทึกไว้ในจิตสำนึกมากจนลบล้างกรรมชั่วไปเลยก็ได้ กรรมที่ถูกบันทึกไว้ในจิตสำนึกนี้ หากเป็นกรรมดี ย้อนนึกถึงเมื่อไรก็มีความสุขเมื่อนั้น ตรงข้ามกับกรรมชั่ว ย้อนนึกถึงเมื่อไรก็เป็นทุกข์เมื่อนั้นเช่นกัน

ส่วนใหญ่แล้วคนเราได้เคยทำทั้งกรรมดีและกรรมชั่วปะปนกันไป อยู่ที่ว่าป็นกรรมหนักกรรมเบา หรือทำกรรมไหนมากกว่ากัน ซึ่งการให้ผลนั้น ย่อมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัย กรรมดีจึงส่งผลให้ชีวิตมีความสุข ต่างจากกรรมชั่วที่จะส่งผลทำให้ชีวิตมีความทุกข์

บางคนเมื่อชีวิตมีความสุขทุกข์ มักจะไม่โทษผลกรรมชั่วที่ตนเองทำ แต่กลับไปคิดโทษสิ่งที่เกี่ยวข้องกับตนเองว่าไม่ดี เช่น โทษบ้านปลูกไม่ตรงฮวงจุ้ย หรือโต๊ะทำงานไม่ตรงฮวงจุ้ย ต้องแก้ตรงนั้นตรงนี้ หรือโทษชื่อตนเองที่พ่อแม่ตั้งให้ว่าเป็นกาลกิณี ต้องเปลี่ยนชื่อจึงจะดี ใครที่แก้กรรมด้วยวิธีนี้ ลอง

สังเกตผลดูก็ได้ว่ามีอะไรดีขึ้นกว่าเดิมบ้างไหม นอกจากความรู้สึกดีตอนทำใหม่ๆ เท่านั้น ต่อมาก็เหมือนเดิม รุขกิจก็เหมือนเดิม ความเป็นอยู่ก็เหมือนเดิม เพราะการแก้อย่างนั้นเป็นการแก้ไม่ถูกจุด

ชีวิตมีความทุกข์ บางอย่างเกิดจากกรรมชั่วที่ตนเองทำ ดังนั้น จะแก้กรรมหรือแก้เคล็ดต้องแก้ให้ถูกที่ คือแก้ที่ตัวเอง นั่นคือแก้พฤติกรรมเสียใหม่ หันมาทำความดีแม้บางครั้งผลความดียังไม่ให้เห็นทันทีก็ตาม อย่างน้อยได้ทำให้ความรู้สึกเราดี บางคนเปลี่ยนชื่อไม่รู้กี่ครั้ง เปลี่ยนนมต่าง ๆ ของบ้านไม่รู้กี่หน แต่ชีวิตก็ยังไม่ดีขึ้น เพราะแก้กรรมไม่ถูกที่นั่นเอง



กรรมดีคนดีทำง่าย

พระพุทธเจ้า ทรงตรัสไว้ว่า...

สุกร์ สารุณา สารุ สารุ ปาเปน ทุกกร์
ปาป ปาเปน สุกร์ ปาปมริเยหิ ทุกกร์

แปลว่า กรรมดี คนดีทำได้ง่าย

กรรมดี คนชั่วทำได้ยาก

กรรมชั่ว คนชั่วทำได้ง่าย

กรรมชั่ว อันพระอริยทั้งหลายทำได้ยาก.

แต่ไม่ว่ากรรมอะไร ถ้าทำบ่อยๆ ก็เกิดการเคยชิน ที่สำคัญต้องรู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว แล้วเลือกทำแต่กรรมดี คนดีอาจกลายเป็นคนชั่วได้ และคนชั่วก็กลายเป็นคนดีได้เช่นกัน คนดีอย่าท้อในการทำความดี คนชั่วถ้ารู้ว่าทำชั่วจงเลิกและกลับมามาทำความดี เพราะความดีย่อมให้อภัยความชั่วเสมอ และกรรมดีจะให้แต่ผลดีตลอดไป

ที่สำคัญที่สุด จงเชื่อในเรื่องของกรรม และผลของกรรม เพราะนั่นจะเป็นแรงผลักดันให้เรา “ทำกรรมดี”

กรรมและหน้าที่

พูดถึงเรื่องกรรมและการให้ผลของกรรมอาจสงสัยกันว่า คนส่วนใหญ่ทำทั้งกรรมดีและกรรมชั่วปะปนกันไป แล้วผลกรรมจะให้อย่างไร ให้เมื่อไร ให้กรรมดีหรือกรรมชั่วก่อน เรื่องนี้พระพุทธศาสนาทธิบายลักษณะการให้ผลของกรรม โดยแบ่งเป็นหมวดๆ คงจะนำเสนอตามลำดับ ดังนี้
กรรมว่าโดยหน้าที่ มี ๔ อย่าง คือ

๑. ชนกกรรม คือกรรมที่ทำ (ทั้งดีและชั่ว) นำไปให้เกิดตามกรรมนั้น เช่น “กรรมชั่ว” ฆ่าหมูก็ไปเกิดในนรกหรือไปเกิดเป็นหมู ส่วน “กรรมดี” ทำบุญใส่บาตร ก็ไปเกิดบนสวรรค์ หรือไปเกิดเป็นคนมีฐานะดี เป็นต้น

๒. อุปัตถัมภกกรรม คือกรรมที่คอยอุปถัมภ์ค้ำชูกรรมอื่น เช่น “กรรมชั่ว” ได้รับความทุกข์ทรมานแล้ว ก็จะซ้ำเติมให้ทุกข์มากยิ่งขึ้น “กรรมดี” มีความสุขสบายแล้วก็จะสนับสนุนให้มีความสุขสบายยิ่งๆ ขึ้นไปอีก

๓. อุปปีฬกกรรม คือ กรรมที่คอยเบียดเบียนกรรมอื่นหรือเข้าไปทำร้ายกรรมอื่น เช่น “กรรมชั่ว” เกิดมาเป็นคนยากจน ลำบาก อยู่ๆ โชคดีถูกล็อตเตอรี่รางวัลที่ ๑ กลายเป็นคนรวย หมายถึงกรรมดีให้ผลเข้ามาเบียดกรรมชั่ว

นั่นเอง หรือ “กรรมดี” เกิดมาเป็นคนร่ำรวยมาก ต่อมาเจ็บป่วยเป็นอัมพาต รวยแต่ลำบาก นี่คือการกรรมชั่วให้ผลเข้ามาเบียดกรรมดีนั่นเอง

๔. อุปฆาตกรรม หรืออุปัทเจตกรรม คือกรรมที่คอยตัดรอนกรรมอื่น ทำให้ตายก่อนวัยอันควร เช่น คนหนึ่งมีหน้าที่การกำลังรุ่งเรือง อยู่ๆ ได้ประสบอุบัติเหตุตาย นี่คือการอุปฆาตกรรม คือมาตัดชีวิตไปก่อนวัยอันควร คนที่อายุสั้นจัดว่าเป็นกรรมประเภทนี้

หากเราศึกษาหน้าที่ของกรรม จะทำให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น หันมาทำกรรมดี กรรมดีจะให้ผลและกรรมดีจะคอยอุปถัมภ์ให้ดียิ่งขึ้น ให้อายุยืนมากขึ้น จะไม่มีกรรมชั่วแทรกเข้ามาตัดรอน



กรรมให้ ผลตามลำดับ

นอกจากกรรมจะให้ผลออกมาโดยลักษณะหน้าที่แล้ว ผลกรรมยังให้ผลตามลำดับของกรรมดังนี้

๑. ครุกรรม คือกรรมหนัก จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วถ้าเป็นกรรมหนักจะให้ผลเป็นลำดับแรกก่อน ยกตัวอย่าง “กรรมดี” เช่น ได้เป็นเจ้าภาพทอดกฐิน หรือถือศีลอุโบสถมิได้ขาดเลย หรืออื่นๆ ที่เป็นบุญใหญ่ กรรมดีเช่นนี้จะให้ผลก่อน ถ้าเป็น “กรรมชั่ว” เช่น ทำอนันตริยกรรมฆ่าพ่อฆ่าแม่ เป็นต้น กรรมชั่วเช่นนี้จะส่งผลให้ตกนรกทันที คือจะให้ผลก่อนกรรมชั่วอื่นๆ ฉะนั้นครุกรรมนี้เมื่อตายแล้วจะให้ผลทันที

๒. อาสันนกรรม คือกรรมชั่วหรือกรรมดีก็ตามที่ทำในเวลาใกล้ตาย หรือนึกถึงกรรมนั้นๆ แล้วตาย ยกตัวอย่าง “กรรมชั่ว” เช่น โมโหใคร่มากๆ ทำร้ายเขาแต่ตัวเองพลาดพลั้งตายในขณะที่จิตคิดชั่วและกายก็ทำชั่ว เมื่อตายไปจะรับผลของกรรมชั่วนี้ก่อน ถ้าเป็น “กรรมดี” เช่น ถวายภัตตาหารพระแล้วจากนั้นประสบอุบัติเหตุตาย จะได้ขึ้นสวรรค์เพราะผลกรรมดีที่ทำนี้ก่อน

๓. อาจิณณกรรม หรือพหุลกรรม คือกรรมที่ทำบ่อยๆ ทำมากๆ ให้ผลเป็นลำดับสาม ถ้าไม่มีกรรมและอาสันนกรรม กรรมนี้จะให้ผล ยกตัวอย่าง “กรรมชั่ว” เช่น ฆ่าสัตว์อะไรสักอย่างทุกวัน เมื่อตายไปแล้วกรรมชั่วนี้จะให้ผลทันที ถ้าเป็น “กรรมดี” ที่ทำบ่อยๆ เช่น ใส่บาตรทุกวัน เมื่อตายไปแล้วกรรมดีนี้จะให้ผลทันที

๔. กตัตตากรรม คือกรรมที่สักแต่ว่าทำ หรือทำโดยที่มีความตั้งใจน้อยมาก จะให้ผลเป็นลำดับสุดท้าย ยกตัวอย่าง “กรรมชั่ว” เช่น ขับรถชนคนตาย โดยไม่ได้ตั้งใจ ถ้าไม่มีกรรม ๓ อย่างข้างต้นกรรมนี้ก็จะให้ผล ถ้าเป็น “กรรมดี” เช่น มีคนเอาของกุฐินมาแจกให้ทำบุญ ไม่มีศรัทธาที่จะทำ แต่ทำด้วยความรำคาญ มีผลเหมือนกันแต่น้อย เพราะเป็นกรรมที่มีพลังน้อยที่สุด

เรียนรู้ลำดับการให้ผลของกรรมก็ดีเหมือนกัน จะทำให้เราหันมาทำกรรมดีมากๆ จะได้เป็น “ครุกรรมดี”

เวลาที่กรรมให้ผล

หลังจากที่ได้นำเสนอการให้ผลกรรมที่เรียงตามลำดับประเภทของกรรมแล้ว จะได้นำเสนอให้ทราบถึงผลกรรมที่ว่าโดยเวลาที่ให้ผล มีดังนี้...

๑. ทัชฐธรรมเวทนียกรรม คือกรรมที่ให้ผลในชาติปัจจุบัน เห็นกันในชาตินี้ไม่ต้องรอชาติหน้า ยกตัวอย่างกรรมชั่วในครั้งพุทธกาล มีชายหนุ่มคนหนึ่งแอบชอบนางภิกษุณีจึงเข้าไปข่มขืน เมื่อวิ่งหนีออกมาก็ถูกแผ่นดินสูบทันที ส่วนตัวอย่างที่เป็นกรรมดี มีหญิงยากจนคนหนึ่ง ถวายภัตตาหารแก่พระมหากัสสปะที่เพิ่งออกนิโรธสมาบัติ ต่อมาไม่เกิน ๗ วันหญิงคนนี้ได้กลายเป็นเศรษฐีมีเงินมากมาย ทั้งสองตัวอย่างนี้เรียกว่ากรรมทันตาเห็น ให้ผลทันทีในชาตินี้ไม่ต้องรอชาติหน้า

๒. อุปัชชเวทนียกรรม คือกรรมให้ผลในชาติหน้าต่อจากชาตินี้ หากกรรมดีหรือกรรมชั่วที่ทำไว้ไม่ได้ให้ผลในชาตินี้ อย่าเพิ่งคิดว่ากรรมนั้นไม่มีผล เพราะอาจจะให้ผลในชาติที่ ๒ ต่อจากชาตินี้ก็ได้ หมายถึงว่าพอตายแล้ว ผลกรรมก็ส่งผลให้ไปเกิดตามกรรมที่ทำทันที

๓. อปฺปาริยะเวทนียกรรม คือกรรมให้ผลในชาติต่อๆ ไป เป็นกรรมที่ให้ผลช้ารองจาก ๒ ข้อแรก อาจจะให้ผลในชาติที่ ๓ หรือชาติต่อๆ ไปก็ได้

๔. อโหสิกรรม คือกรรมที่ไม่มีการส่งผลใดๆ ต่อผู้ทำกรรมแล้ว ทั้งกรรมดีและกรรมชั่วถ้าในข้อที่ ๑, ๒, หรือ ๓ ไม่ได้ให้ผลแล้วจะเป็นอโหสิกรรมไปในที่สุด ในส่วนของกรรมชั่ว เช่น ทำร้ายผู้อื่นให้ตายหรือเจ็บ ถ้าจะให้เป็นอโหสิกรรม มีเหตุ ๒ อย่าง คือ

๑. เป็นกรรมเบาหรือกรรมเล็กน้อย ไม่มีแรงที่จะให้ผลอะไร

๒. กล่าวคำขอโทษโดยการแผ่เมตตา หรือกวาดน้ำไปให้เพื่อเป็นการขอขมา ถ้าเขายกโทษให้ก็เป็นอโหสิกรรม ถ้าไม่ยกโทษก็ต้องชดใช้กรรมนั่นเอง

สรุปการให้ผลของกรรมนั้น ขึ้นอยู่กับน้ำหนักของกรรมหนักหรือเบา ถ้าเป็นกรรมหนักก็ให้ผลในชาตินี้ เบาลงหน่อยก็ให้ผลในชาติต่อๆ ไป หรือกรรมเบาที่สุด ก็กลายเป็นอโหสิกรรมได้นั่นแล

จากการศึกษาเรื่องกรรมและการให้ผลของกรรม จะเห็นได้ว่ากรรมนั้นให้ผลทั้งในชาตินี้และให้ผลในชาติหน้า คนเราทุกคนเกิดมาต้องตายด้วยกันทั้งนั้น เมื่อตายแล้วจะต้องไปเกิดตามยถากรรมหรือตามกรรมที่ได้ทำไว้ ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “กมฺมฺนา วตฺตตี โลโก แปลว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรมที่ทำไว้”

ดังนั้น จึงขอพูดถึงผลกรรมที่ให้ผลในชาติหน้าว่าเป็นอย่างไร และมีที่ไหนให้ไปเกิดกันบ้าง ท่านกล่าวไว้ ๔ ประเภท คือ

๑. อกุศลกรรม คือกรรมชั่ว คนที่ทำความชั่วผลกรรมจะนำไปเกิดในอบายภูมิ หรือทุคติที่ต่ำมาก ๔ ที่ คือ เกิดในนรก เกิดเป็นเปรต เกิดเป็นอสุรกาย เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน

๒. กุศลกรรม คือกรรมดี คนที่ทำความดี ผลกรรมจะนำไปเกิดในสุคติภูมิหรือที่ที่ดี ๗ แห่ง คือ กลับมาเกิดมนุษย์ และเกิดบนสวรรค์ ๖ ชั้น (ชั้นจาตุมหาราช, ชั้นดาวดึงส์, ชั้นยามา, ชั้นดุสิต, ชั้นนิมมานรดี, และชั้นปรนิมมิตวสวัตตี)

๓. รูปาวจรกุศลกรรม คือกรรมดีที่เจริญสมาธิจนบรรลุฌานชั้น “รูปฌาน” ผลกรรมจะนำไปเกิดในรูปพรหมหรือพรหมที่มีตัวตน

๔. อรูปาวจรกุศลกรรม คือกรรมดีที่เจริญสมาธิจนบรรลุฌานชั้น “อรูปฌาน” ผลกรรมจะนำไปเกิดในอรูปพรหม หรือพรหมที่ไม่มีตัวตน

และหากปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนถึงขั้นเป็นพระอรหันต์ ก็จะไม่เข้าถึงนิพพาน คือการดับโดยไม่มีอาสวกิเลสหรือไม่มีเชื้อให้กลับมาเกิดอีกแล้ว

เมื่อเห็นภพภูมิที่เกิดใหม่ซึ่งเป็นผลกรรมของมนุษย์แล้ว ก็จงเลือกกันเกิดว่าจะไปเกิดที่ไหน..

ตัตถกรรม

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า...

“ยาทิสํ วปเต พีชํ

ตาทิสํ ลภเต ผลํ

กถยาณการี กถยาณํ

ปาปการี จ ปापํ

แปลว่า บุคคลหลว่นพีชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น ผู้ทำกรรมดี

ย่อมได้ผลดี ผู้ทำกรรมชั่ว ย่อมได้ผลชั่ว”

คำสอนของพระพุทธศาสนาสอนว่า กรรมที่ทําไปแล้วไม่ว่าจะดีหรือชั่ว ผู้ทำย่อมจะต้องได้รับผลกรรมนั้น ไม่อาจจะแก้ไขเปลี่ยนแปลง หรือสะเดาะเคราะห์ให้กรรมหายไปได้ โดยเฉพาะกรรมชั่ว ที่คนส่วนใหญ่เข้าใจว่าแก้กรรมได้ หรือสะเดาะเคราะห์แล้วกรรมก็หายไปได้ จึงได้แสวงหาคนหรือพระที่จะแก้กรรมให้ หรือสะเดาะเคราะห์ให้ หรือโปรดนํ้ามนต์เพื่อล้างบาปที่ทําไว้

นอกจากจะเป็นความเชื่อที่ผิดแล้ว บางครั้งถูกหลอกทําให้เสียเงินเสียทองไปฟรีๆ เสียเวลา หรือบางพิธีเสียตัวก็มี เพราะกรรมที่เราทําไปแล้ว แก้ไม่ได้ แต่เริ่มต้นใหม่ได้ “ลืมนกรรมชั่วที่ทําเสีย แล้วทำกรรมดีขึ้นมาใหม่” ถ้าผลของกรรมดีมากกว่าผลของกรรมชั่ว ก็จะทำให้กรรมชั่วนั้นอ่อนแรงลงหรือเป็นอโหสิกรรมได้

อุปมา น้ำบริสุทธิ์ ๑ แก้ว น้ำยาพิษ ๑ แก้ว เท่าๆ กัน เทใส่ลงไปรวมกันในถัง หากตักขึ้นมาดื่มย่อมตายได้ เพราะยาพิษมีกรดแรงกว่าน้ำธรรมดาครวนี้ ใส่ น้ำบริสุทธิ์ลงไปอีก ๑ แก้ว หากดื่มอีกก็อาจตายได้ ใส่ น้ำบริสุทธิ์เพิ่มไปอีก ๑ แก้ว หรือหลายๆ แก้ว จนปริมาณน้ำบริสุทธิ์มากจนทำให้กรดยาพิษลดลงจนสามารถดื่มได้โดยไม่มีอันตราย ถ้ามว่า..น้ำที่ดื่มแล้วไม่เป็นอันตรายนั้น เพราะยาพิษหมดไปแล้วใช่หรือไม่ ตอบว่า ยาพิษยังอยู่เท่าเดิมคือ ๑ แก้ว ไม่ได้หายไปไหน แต่ปริมาณน้ำบริสุทธิ์มากจนยาพิษออกฤทธิ์ไม่ได้ ฉะนั้นใด กรรมที่เราทำก็ฉะนั้นนั้น หากทำกรรมดีมากๆ กรรมชั่วที่เคยทำไว้ก็ไม่สามารถออกฤทธิ์ได้ แต่ไม่ได้หมายความว่ากรรมชั่วถูกตัดออกไป หรือถูกล้างออกไป กรรมชั่วยังอยู่แต่ถูกกรรมดีที่มากกว่าบดบังจนไม่สามารถออกฤทธิ์ได้

ดังนั้น เรื่องกรรมนี้ จะล้างหรือตัดกันไม่ได้ นอกจากทำความดีให้มากๆ จึงจะทำให้กรรมชั่วให้ผมไม่ได้ หรืออาจกลายเป็นอโหสิกรรมไป

ว.วชิรเมธี ได้เสนอการตัดกรรมแนวพุทธ ๓ อย่าง ซึ่งสามารถทำได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องเสียเงิน เสียเวลา เสียสุขภาพ

๑. ตัดใจ....คือตัดใจจากความคิดความเชื่อที่ผิด หันมาเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม

๒. ตัดพฤติกรรม...พฤติกรรมที่ไม่ดีเป็นบ่อเกิดของความชั่วทุกอย่าง ลด ละ เลิกเสีย

๓. ตัดกิเลส....การตัดกิเลส ก็คือการปฏิบัติธรรม ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา

การเชื่อเรื่องกรรม และกฎแห่งกรรม จะเป็นเหตุให้เราทำความดี แล้วความดีจะส่งผลให้มีความสุขทั้งในชาตินี้และชาติหน้า



นิยาม ๕

ในความเป็นจริงแล้ว ไม่ว่าสิ่งใดที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ทุกอย่างถูกกำหนดด้วยเหตุผลทั้งนั้น เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย ไม่มีสิ่งใดบังเอิญ และก็ไม่ได้ถูกกำหนดด้วย “กรรมลิขิต” อย่างเดียว บางคนเป็นอะไรมักจะโยนให้เป็นเรื่องของ “กรรม” ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่เป็นตัวกำหนดชีวิตของเราซึ่งเป็นกฎธรรมชาติของนิยาม (ตัวกำหนด) ๕ อย่าง คือ

๑. อุดุนิยาม คือ กำหนดด้วยกฎธรรมชาติของอุณหภูมิ ฤดูกาลต่างๆ สภาพดินฟ้าอากาศของธรรมชาติ เช่น เวลาเราไม่สบาย เป็นไข้หวัด เพราะเปียกฝน นี่ก็ถูกกำหนดด้วยอุตุหรือฤดู สภาพดินฟ้าอากาศเป็นสิ่งที่อยู่กับเรา เราอยู่ได้เพราะอาศัยธรรมชาติเหล่านี้ บางครั้งก็ให้คุณบางครั้งก็ให้โทษ เป็นไปตามเหตุตามปัจจัย

๒. พิชนิยาม คือ กำหนดด้วยกฎธรรมชาติเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ หรือเรียกว่าพันธุ์กรรม เช่น คนตัวดำ เพราะพ่อหรือแม่ดำ ตัวเตี้ยเพราะพ่อหรือแม่เตี้ย หรือเกิดมามีลักษณะคล้ายผู้ให้กำเนิด เป็นต้น หรือแม้แต่นิสัยใจคอ ก็ได้รับอิทธิพลมาจากพ่อแม่ หรือจากครูบาอาจารย์ เป็นไปตามสายพันธุ์

๓. จิตนิยาม คือ กำหนดกฎธรรมชาติที่เกี่ยวกับการทำงานของจิต หรือความคิดนั่นเอง เช่น บางครั้งเราเครียดจนปวดหัว เพราะคิดมากในเรื่องนั้นๆ ถ้าไม่คิดก็ไม่เครียดจนปวดหัว หรือบางอย่างเกิดขึ้นเพราะความคิดของตนเอง เป็นต้น ดังนั้น ความคิดจึงเป็นตัวกำหนดความเป็นไปของชีวิตได้

๔. กรรมนิยาม คือ กำหนดด้วยกฎแห่งกรรม ทำกรรมอันใด ต้องได้รับผลของกรรมนั้น เช่น ฆ่าสัตว์ให้ตาย ทำให้กลับมาเกิดเป็นคนพิการ หรือทำบุญให้ทานเป็นประจำ ทำให้เกิดเป็นคนมีฐานะดี เป็นต้น

๕. ธรรมนิยาม คือ กำหนดด้วยกฎธรรมชาติ ในตัวของเราเป็นไปตามกฎธรรมชาติหรือกฎที่เรียกว่า “ไตรลักษณ์” ทุกคนเกิดมาต้องอนิจจัง (ไม่เที่ยง) เป็นทุกข์ และอนัตตา คือไม่มีตัวตนหรือตายไปจากโลกนี้ หรือพูดง่ายๆ เกิด แก่ เจ็บ ตาย นี่เป็นกฎธรรมชาติของมนุษย์

ในนิยาม ๕ อย่างนี้ ยังสามารถศึกษาเปรียบเทียบในวงกว้างระดับจักรวาลได้อีกด้วย ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกที่เราอาศัยอยู่นี้ ย่อมถูกกำหนดอยู่ภายใต้กฎธรรมชาติทั้ง ๕ อย่างนี้

สุข - ทุกข์ อยู่ ที่จิตใจเรา

“จิต” คือความนึกคิด (เป็นนามธรรม) “ใจ” คือหัวใจ (เป็นรูปธรรม) รวมแล้วก็คือ “จิตใจ” ซึ่งเป็นหัวใจหลักของมนุษย์ ไม่ใช่เพียงแค่ให้เพียงมีชีวิต แต่ยังเป็นตัวควบคุมการทำดี-ทำชั่วของมนุษย์ด้วย เพราะทุกอย่างล้วนเกิดจากจิตคิดขึ้นก่อนทั้งนั้น เมื่อจิตคิดดี ชีวิตก็ดี เพราะจะส่งผลให้เราทำดี พุดดี เมื่อทำดีพุดดีชีวิตก็ดี คือมีความสุขนั่นเอง ตรงกันข้าม หากจิตคิดผิด หรือคิดไม่ดี จะส่งผลให้ทำไม่ดี พุดไม่ดีตามไปด้วย เมื่อทำไม่ดีพุดไม่ดีชีวิตก็มีแต่ความทุกข์ ประสบสิ่งไม่ดีมีโทษอย่างเดียว “จิตใจ” นั้นสำคัญที่สุด ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“มโนปุพฺพังคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา
มโนสา เจ ปสนฺนเนน ภาสติ วา กโรติ วา
ตโต นํ สุขมโนเวติ ฉายา ว อนุปายี”
แปลว่า ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จ
ด้วยใจ หากมีจิตคิดดีแล้ว จะพุดก็ดี จะทำก็ดี ด้วย

ความคิดดีนี้ ความสุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัวไป ฉะนั้น

ดังนั้น ชีวิตเรา ฝึกทำดี ต้องเริ่มฝึกที่จิตใจก่อน หรือฝึกคิดดี เพราะแค่คิดดีก็ส่งผลให้มีความสุขแล้ว.

การฝึกใจต้องมีวิธีและกระบวนการ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ฝึกด้วย “สมาธิ” ฝึกนั่งสมาธิ (สมภกกรรมฐาน) คือการฝึกจิตให้หนึ่งกับอารมณ์กรรมฐาน เพื่อควบคุม “จิตใจ” ไม่ให้ปรุ่่งแต่งไปตามสิ่งที่สัมผัสจากการรับรู้ได้เห็น หากไม่ฝึกจิต จิตจะคอยปรุ่่งแต่งให้เราคล้อยตามอยู่เสมอ จนทำให้เกิดปัญหา (ทุกข์) ตามมา เช่น ปรุ่่งแต่ง

- ให้เราอยากได้ อยากมี (โลภะ - โลภ)
- ให้เราเกิดความไม่พอใจ หงุดหงิด โมโห (โทสะ - โกรธ)
- ให้เราเคลิบเคลิ้ม ลุ่มหลง หลงเชื่อคนง่าย ๆ (โมหะ หลง)

ดังนั้น จึงควรฝึกจิตใจหนึ่ง (สมณะ) ไม่คิดมาก นิ่ง สงบจนเกิดปัญญา (วิปัสสนา) แล้วจะพบความจริง คือความสุขใจ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “จิตตํ ทนฺตํ สุขาวหํ แปลว่า จิตที่ฝึกดีแล้ว นำความสุขมาให้”

เพราะจิตที่ฝึกแล้ว เป็นจิตที่คิดดี...จิตคิดดี..ก็จะพูดดี และทำดี...

ลมหายใจที่มีคุณค่า

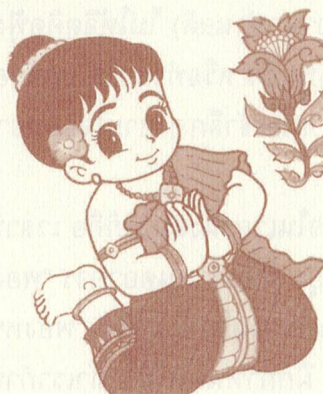
“ลมหายใจ” นอกจากจะทำให้เรามีชีวิตอยู่ได้ แต่มีพลังที่จะทำให้เราเป็นคนดี “พูดดี ทำดี คิดดี” สามารถบังคับได้ด้วยลมหายใจ ผีก็สมาธิควบคุมด้วยลมหายใจ (อานาปานสติ) ไม่ให้จิตคิดฟุ้งซ่านหรือคิดชั่ว เพราะถ้าจิตคิดชั่วแล้ว จะทำให้พูดชั่ว หรือทำชั่วได้ ยกตัวอย่างเช่น เวลาเราโกรธใครมากๆ ลองกำหนดหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ ก็ทำให้ความโกรธระงับได้ ไม่เชื่อลองทำดี..

วิธีกำหนดลมหายใจในเวลานั่งสมาธิก็คือ เวลาที่เราหายใจเข้า ต้องจะพอง หายใจออก ต้องจะยุบ ก็นั่งกำหนดอาการ “พอง ยุบ” ตามจังหวะของลมหายใจ หรือกำหนดในใจตามไปด้วยก็ได้ “พองหนอ ยุบหนอ.....” เอาสติ (จิต) เป็นตัวกำหนด ผีก็กำหนดให้ทัน ถ้าเรากำหนดตามทันปัจจุบันนี้แหละ ความว่างของจิตเกิดขึ้นแล้ว ก็คือ “สมาธิ” นั่นเอง ถ้าจิตไม่ว่าง มันจะคิดเรื่อยเปื่อย บางครั้งคิดมากจนจิตทำงานหนักกระแทกไปถึงสมอง (ปวดหัว)

ถ้าเราหายใจอย่างมีสติ เรามีความสุขได้ทุกวัน ถ้าหายใจอย่างขาดสติ เรา
มีความสุขทุกข์ได้ทุกวันเช่นกัน

ฝึกให้จิตได้พักผ่อน ด้วยการกำหนด “ลมหายใจ” ของเราเอง ว้างตอน
ไหนก็ทำได้ ลองทำดีซิ..

....ดีกว่าหายใจทิ้งไปวันๆ....เสียดาย !



กรรมฐาน

กรรมฐาน คือที่ตั้งของการทำงาน หรือการกำหนดอารมณ์ในการทำงานของจิต เป็นหลักของการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนา เป็นหัวใจสำคัญในการพ้นทุกข์ และเป็นทางเอกหรือทางเดียวเท่านั้นในการเข้าถึงธรรมและบรรลุธรรม จึงขอนำมาอธิบายอีกครั้ง เพื่อให้เข้าใจหลักทฤษฎีจะได้ง่ายต่อการปฏิบัติต่อไป

กรรมฐานมี ๒ อย่าง คือ

๑. สมถกรรมฐาน....กรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ สงบจากกิเลส

๒. วิปัสสนากรรมฐาน....กรรมฐานเป็นอุบายทำให้เกิดปัญญา เห็นแจ้งตามความเป็นจริง

“สมถกรรมฐาน” คือการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ ฝึกทำสมาธิด้วยอิริยาบถ ๔ คือยืน เดิน นั่ง นอน โดยมีอารมณ์ของกรรมฐานเป็นอุปกรณ์ (อารมณ์กรรมฐานมี ๔๐ อย่างมีอานาปานสติ หรือการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นต้น) ฝึกให้จิตนิ่งเป็นสมาธิตั้งแต่ขั้นธรรมดาหรือขณิกสมาธิ-สมาธิชั่ว

ขณะ ถึงขั้นอุปจารสมาธิ ขั้นที่ข่มนิวรณ์หรือข่มกิเลสคือความโลภ ความโกรธ ความหลงให้หนึ่ง ไม่ให้ฟุ้งซ่านในจิตใจ เมื่อข่มได้แล้วจึงเป็นสมาธิขั้นสูงสุด คือ อัปปนาสมาธิ หรือบรรลุมานสมาบัติ

“วิปัสสนากรรมฐาน” คือการฝึกจิตให้รับรู้และเข้าใจทุกอย่าง (รูปธรรม-นามธรรม) ตามความเป็นจริง โดยฝึกพิจารณาตัวเองก่อน มองให้เห็นเป็น ไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ให้เห็นการเกิด-ดับทุกอย่าง เช่น มองตัวเอง จะเห็นเป็นเพียงรูปร่างที่ต้องแก่ (อนิจจัง) เจ็บ (ทุกขัง) ตาย (อนัตตา) หรือมองเห็นการเกิด-ดับแม้สิ่งเล็กๆ เช่น ความคิดของจิต คิดแล้ว-ก็ต้องเลิกละคิด, ดีใจ-ก็ต้องเลิกละดีใจ, เกิด-ก็ต้องตาย เห็นแจ้งจนเกิดความเบื่อหน่าย ปล่อยวาง ไม่ยึดติด บรรลุธรรม

ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นสิ่งที่เกี่ยวพันกัน ผู้ปฏิบัติควรเริ่มฝึกสมถะหรือสมาธิก่อน เพื่อให้จิตนิ่ง ว่างเป็นสมาธิ แล้วจึงเข้าสู่วิปัสสนาโดยกำหนดพิจารณาสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ตัวอย่าง เช่น เวลาเรานั่งสมาธิ จิตกำหนดดูท้องพอง ยุบ กำหนดตามพอง ยุบให้ทัน ตามรูปธรรม-นามธรรมให้ทัน นี่คือ “สมถะ”

ส่วน “วิปัสสนา” จิตกำหนดรู้ต้องเป็นรูปธรรม ความนึกคิดเป็นนามธรรม เห็นการเกิด-ดับของท้องที่พอง ยุบ เห็นเป็นความไม่เที่ยง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แล้วเกิดปัญญาญาณหรือรู้ตามความเป็นจริงว่าทุกอย่างก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

“สมณะ” กำหนดเอา “ตัวเรา” เป็นอารมณ์เพื่อให้จิตนิ่งสงบ
 “วิปัสสนา” เห็นแจ้งความจริงใน “ตัวเรา” เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา
 ปล่อยาว

การเรียนรู้ทฤษฎี และลงมือปฏิบัติอาจจะยากหน่อย แต่ถ้ามีพลังใจ
 หรือความตั้งใจ ก็สามารถทำได้.



สมาธิคือการฝึกจิต

เวลาเราคิดอะไรต่อมิอะไรตามที่ใจอยากมียากเป็น เช่น คิดเข้าข้างตัวเอง คิดว่างวदनี้จะถูกห่วย คิดว่าจะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้ ทั้งๆ ที่ความจริงไม่ได้เป็นอย่างนั้น หรือที่เรียกง่ายๆ ว่า “จิตคิดไปเอง” นี่คือลักษณะที่จิตถูกอวิชชา (กิเลส) ประดัง บางครั้งจะทำให้เสียสุขภาพจิต จิตถ้าสติไม่ควบคุมหรือควบคุมไม่ได้ จะคิดเรื่อยเปื่อยอย่างนี้ แต่หากว่าสติควบคุมได้ และสามารถฝึกจิตไม่ให้คิดเรื่อยเปื่อย ฝึกให้จิตอยู่กับปัจจุบัน จิตจะไม่เหนื่อยกับการปรุงแต่ง จะมีความสุข ดังพุทธพจน์ที่ตรัสว่า “จิตตํ ทนตํ สุขาวหํ...จิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้” คนที่ฝึกจิตดีแล้ว จะรู้ว่า...

- จิตคิดดี (ไม่ผิดศีลธรรม) คิดสิ่งดี แต่คิดไปเรื่อย ๆ เป็นความจริงบ้าง ไม่เป็นความจริงบ้าง ก็ไม่ดี เพราะอาจเพลิดเพลนฟังชันได้

- จิตคิดไม่ดี (คิดอกุศล) ก็ไม่ดี เพราะทำให้เครียด เป็นทุกข์

การฝึกจิต คือการบังคับจิตให้คิดอยู่กับปัจจุบัน โดยการใช้สติกับสมาธิเป็นหลักในการฝึก คือนั่งสมาธิแล้วเอาสติกำหนดอยู่ปัจจุบัน คือกำหนด

ปัจจุบันอยู่กับลมหายใจเข้า-ออก เท่านั้นก็เป็นการศึกษาจิตแล้ว จิตที่ฝึกแล้ว คือ ฝึกให้ติดอยู่กับปัจจุบัน สงบอยู่กับปัจจุบัน ห่างจากการคิดเรื่องไม่เป็นเรื่อง เช่น คิดเข้าข้างตัวเองหรือคิดโลก คิดพยาบาทผู้อื่น ฝึกปล่อยวางจากการยึดมั่นถือมั่น การใช้สติกำหนดลมหายใจเพื่อข่มกิเลสให้หนึ่ง เป็นกระบวนการหนึ่งของ “สติปัฏฐาน” นั่นเอง



กำหนดสติปัฏฐาน

การกำหนดสติปัฏฐาน เป็นกระบวนการหลักของการเจริญสมณะและ
วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งถือว่าเป็นทางสายเอกที่จะบรรลุมรรคผลนิพพาน หรือ
พ้นทุกข์ได้ การฝึกสติปัฏฐานท่านให้กำหนด ๔ อย่าง คือ

๑. กายานุปัสสนา...กำหนดพิจารณาตามดูกาย ความเคลื่อนไหวของกาย
๒. เวทนานุปัสสนา....กำหนดพิจารณาตามดูเวทนาหรือความรู้สึกต่างๆ
เช่น เมื่อ ย ร้อน หนาว สุข ทุกข์
๓. จิตตานุปัสสนา....กำหนดพิจารณาตามดูจิตหรือความนึกคิดว่า กำลัง
คิดอะไร คิดดีหรือไม่ดี
๔. ธัมมานุปัสสนา....กำหนดพิจารณาตามดูธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับตัวเรา
มองเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

การกำหนดพิจารณาตามดู ก็เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริง เมื่อเห็นแล้ว
เกิดการยอมรับความจริงตามที่เห็นนั้น ปัญญาคือแสงสว่างจักเกิดขึ้น

การฝึกกำหนดสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ ต้องหลับตา (ทำสมาธิ) จึงจะเห็น
“หลับตานอก (ตาเนื้อ) สัมตาใน (ปัญญา)” แล้วตามพิจารณาให้เห็นแจ้งตาม
ความเป็นจริงให้ได้

“กาย” ตามพิจารณาร่างกาย กำหนดการเคลื่อนไหวต่างๆ ในร่างกายให้
ทัน เช่น ลมหายใจเข้า-ออก, อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน หรือทำงาน เป็นต้น

“เวทนา” ตามกำหนดรู้ความรู้สึก (เวทนา) ที่เกิดขึ้นในใจเรา สุข ทุกข์
ปวด เย็น ร้อน เห็นความจริงของเวทนาที่เกิดขึ้น ไม่ได้คิดไปเองหรือปรุง
แต่งขึ้นมา

“จิต” ตามสังเกตความคิดของตน ว่าจิตคิดอะไร จิตมีโลก โกรธ หลงหรือ
ไหม ถ้าคิดฟุ้งซ่านออกข้างนอก ให้ใช้สติสะกิดให้จิตกลับมานึกคิดปัจจุบัน
หรือให้กลับเข้ามาอยู่ที่การกำหนดกาย มองให้เห็นอาการของจิต

“ธรรม” ตามดูให้เห็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เห็นเป็นสังขธรรมถึง
ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นของไม่มีตัวตน เห็นว่าร่างกายเป็นเพียงขันธ์
๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เห็นว่าทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

นี่คือการตามพิจารณาดูกาย เวทนา จิต ธรรมให้เห็นตามความเป็นจริง
ผลก็คือจะทำให้เข้าใจตัวเรา เข้าใจผู้อื่น เข้าใจโลก เข้าใจเหตุผล ปล่อยวาง
ไม่ยึดมั่นถือมั่น และผลระดับสูงทำให้ลด ละอาสวกิเลสจนหมดสิ้นจนทำให้
เข้าถึงการพ้นทุกข์หรือนิพพาน

ที่กล่าวมาทั้งหมด ดูเหมือนฝึกยาก แต่ฝึกบ่อยๆ ก็ชินได้ แม้ไม่ได้รับ
ผลระดับสูงในทันที แต่ได้รับผลระดับล่างก็ยังมีดี ทำให้เข้าใจโลก เข้าใจทุกข์
เข้าใจธรรม ก็มีความสุขได้แล้ว

ผลของสติปัฏฐาน

ในแต่ละวันชีวิตเราทุกคนนั้น มีอารมณ์หรือความรู้สึกอันเกิดจากความสัมพันธ์ของตา เห็นรูป, หู ฟังเสียง, จมูก ได้กลิ่น, ลิ้น ชิมรสชาติอาหาร, กาย รู้สึกจากการสัมผัส, ใจ เกิดธรรมารมณ์ กันอยู่ตลอดเวลา ทุกคนมีตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจในการสัมพันธ์เพื่อรับรู้ของอารมณ์ความรู้สึกของแต่ละคนอยู่แล้ว จึงทำให้เกิดการปรุงแต่งหรือนึกคิดที่แตกต่างกันไป

ความสัมพันธ์ระหว่างตัวเรา (อายตนะภายใน) กับสิ่งภายนอก (อายตนะภายนอก) นี่เป็นเหตุที่เป็นชนวนทำให้เกิดความรู้สึกและนำไปสู่ปัญหาหรือความทุกข์ เช่น เมื่อเกิดความสัมพันธ์กันแล้ว ทำให้เกิดความอยากได้ อยากมี อยากเป็น (โลภะ) เกิดความโกรธ (โทสะ) เกิดความหลงใหล (โมหะ) ตามมา

ดังนั้น ถ้าไม่ยอมมีปัญหาก็หรือความทุกข์ ต้องรู้จักการบริหารควบคุมความสัมพันธ์เหล่านี้ให้ได้

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบอุปกรณ์ในการควบคุมความสัมพันธ์เหล่านี้ นั่น

คือ “สติ” ของเรา เอาสติเป็นฐานในการควบคุม เรียกว่า “สติปัฏฐาน” แปลว่าที่ตั้งของสติ คือใช้สติกำหนดรู้เท่าทันความสัมพันธ์ทั้งหมด เช่น ตาเห็นอะไรก็รู้ควบคุมได้ ไม่ยึดติดจนเกิดความโลภ ความโกรธ ความหลง, หูฟังเสียงอะไรก็รู้, จมูกได้กลิ่นอะไรก็รู้, ลิ้นสัมผัสรสชาติอะไรก็รู้, กายสัมผัสอะไรก็รู้, ใจเกิดความรู้สึกอย่างไรก็รู้

ที่เกิดปัญหาหรือความทุกข์กันทุกวันนี้ เพราะไม่ได้ใช้สติเป็นฐานในการควบคุมหรือป้องกันตัวก่อนชนวนกิเลส เช่น ตาเห็นอะไรก็ปล่อยให้เกิดปรุงแต่งกันเองตามใจชอบ เป็นต้น ผลสุดท้ายตัวเราต้องเป็นทุกข์ บางคนติดคุก ประสบอุบัติเหตุ มีปัญหาครอบครัว มีปัญหาการครองชีพ มีปัญหาสุขภาพ มีปัญหาสังคม ฯลฯ

สติมีอยู่กับตัวทุกคน นำมาฝึกให้เกิดประโยชน์กับตนเองให้มากที่สุด

อุปกรณ์การฝึกสติปัฏฐาน

ผู้ที่ฝึกนั่งสมาธิเจริญสติปัฏฐานอยู่เป็นประจำ จะมีองค์คุณที่สำคัญ ๓ ประการอยู่ในใจ ซึ่งเป็นองค์คุณที่จำเป็นมากที่สุด หรือเรียกว่าเป็นอุปกรณ์ในการดับทุกข์ก็ได้ คือ....

๑. อาตาปี....ความเพียรเผาผลาญกิเลสให้เร่าร้อน เช่น เวลาเรานั่งสมาธิด้วยความตั้งใจ จิตจะไม่ถูกกิเลสคือราคะ (ความกำหนัด) โทสะ โมหะ ใดๆ เข้ามาครอบงำ หรือหากกิเลสจะเข้ามาก็จะถูกข่มให้นิ่ง (สมณะ) และเผาผลาญให้หมดไปจากใจ (วิปัสสนา) เหมือนดังที่เคยสรุปไว้ว่า

- สมณะ (สมาธิ) คือทำให้จิตสงบจากกิเลส มีลักษณะจับกิเลสให้หมอบนิ่ง

- วิปัสสนา คือทำให้เห็นแจ้งตัวกิเลสตามความจริง ปัญญาญาณเกิด มีลักษณะฆ่ากิเลสให้หมดไปจากใจ

ดังนั้น ถ้ายันนั่งสมาธิหรือปฏิบัติธรรมมากเท่าใด กิเลสก็ถูกเผาผลาญไปจากจิตใจมากเท่านั้น คนที่ไม่ชอบนั่งสมาธิหรือปฏิบัติธรรม ก็จะไม่มีความที่จะคอยเผาผลาญกิเลสในใจได้

๒. สติมา....มีสติตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่พลั้งเผลอ สตินี้จะทำหน้าที่

ปลุกจิตให้ตื่นเพื่อขับกิเลส เช่น พอเกิดความอยากขึ้นในใจ เอาสติกำหนดที่ลมหายใจเข้า-ออกทันที ความอยากนั้นก็หายไป หรือเวลาโกรธใคร ก็เอาสติไปกำหนดที่ลมหายใจ เมื่อรู้ว่ากำลังหายใจ ความโกรธก็หายไป ถ้าโกรธมากยิ่งต้องกำหนดให้ชัด “หายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ...” ดังนั้น สติจึงต้องอยู่คู่กับสมาธิตลอดเวลา และจะคอยปลุกจิตให้ตื่นหรือรู้ตัวตลอดเวลา

๓. สัมปชาโน (สัมปชัญญะ)...มีความรู้สึกตัวพร้อมเมื่อสติเข้าไปกำหนด เช่น เมื่อ “สติ” กำหนดฝ่าเท้าที่กำลังเดิน “สัมปชัญญะ” จะรู้สึกตัวว่ากำลังเดิน หรือเวลาเราอ่านหนังสือ “สติ” เข้าไปกำหนดที่ตัวหนังสือ “สัมปชัญญะ” จะรู้พร้อมว่าอ่านว่าอย่างไรและมีความหมายว่าอย่างไร

ทั้ง ๓ ประการนี้ จะทำงานไปพร้อมๆ กัน โดยเฉพาะคู่ขวัญที่สำคัญคือ สติ สัมปชัญญะ สติมีหน้าที่เข้าไปกำหนด หรือสะกิดให้รู้สึก จากนั้น สัมปชัญญะ จะทำหน้าที่กำหนดรู้ความเคลื่อนไหวตลอด เมื่อเพลินสติ สัมปชัญญะก็หายไปด้วยเช่นกัน

ความสำคัญของ “สติ สัมปชัญญะ” นี้ พระพุทธเจ้าทรงยกให้เป็นธรรมะที่มีอุปการคุณกับชีวิตเรามากที่สุด ขาดเมื่อใดก็มีทุกข์ที่เกิดจากความพลั้งเผลอเมื่อนั้น

ดังนั้น ต้องฝึกเจริญสติสัมปชัญญะให้มาก โดยการฝึกปฏิบัติสมาธิตามหลักสติปัฏฐานนั่นเอง

ปฎิเวธ

การปฏิบัติธรรมให้ได้ผลอย่างสมบูรณ์ ต้องพร้อมด้วยองค์คุณของ
พระพุทธานุสาสนา ๓ อย่าง คือ

๑. ปริยัติ.....ศึกษาหลักทฤษฎีในการปฏิบัติธรรมให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง
๒. ปฏิบัติ.....เมื่อศึกษาจนเกิดความเข้าใจแล้ว ก็ลงมือปฏิบัติตามหลักทฤษฎีนั้นอย่างจริงจัง

๓. ปฏิเวธ....คือการผลของความสำเร็จ หรือบรรลุตามเป้าหมายที่ตั้งไว้
ในการปฏิบัติธรรมตามหลักกรรมฐานทั้งสองนั้น เมื่อศึกษาและปฏิบัติ
อย่างจริงจัง ผลหรือปฏิเวธย่อมเกิด คือ

๑. บรรลุธรรม จำกัดกิเลสอย่างละเอียดได้เป็นพระอริยบุคคล ๔
ระดับ คือ

- พระโสดาบัน (ละสังโยชน์ได้ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา, สีลัพพต
ปรามาส)

- พระสกิทาคามี (ละสังโยชน์ ๓ นี้แล้วยังละเพิ่มอีก ๒ คือ
กามราคะ และปฏิฆะ),

- พระอนาคามี (ละสังโยชน์ ๕ อย่าง คือ รูปราคะ, อรูปราคะ, มานะ, อุทธัจจะ, อวิชชา),

- พระอรหันต์ (ละสังโยชน์ได้ทั้ง ๑๐ อย่าง หรือหมดสิ้นอาสวกิเลส)
นี่คือผลขั้นระดับ “โลกุตตระ”

๒. เข้าถึงธรรม เข้าถึงสภาวะธรรม ซาบซึ้งในหลักธรรม จำกัฏกิเลส อย่างหยาบและอย่างกลางได้ มีผลสรุปได้ดังนี้

- เป็น“คนดี” ดีด้วยกาย วาจา ใจ มีความสุขในชีวิต
 - เป็นคนมีเหตุมีผล มองเห็นทุกอย่างเป็นความจริงตามหลักไตรลักษณ์
 - มีจิตใจดี สุขุม ใจเย็น
 - ปรับชีวิตเข้าได้ทุกสถานการณ์ ไม่หวั่นไหวไปตามกระแส
- นี่คือผลขั้นระดับ “โลกิยะ”

หากปฏิบัติธรรมไม่บรรลุธรรมระดับขั้น “พระอริยบุคคล” ในชาตินี้ ก็ขอให้เข้าถึงธรรม “เป็นคนดี” ในชาตินี้ ชีวิตนี้ก็คุ้มค่าแล้ว

ปล่อยวาง..ให้ว่าง

“ปล่อยวาง” คือการไม่ยึดติด....เป็นสุข สบายใจ

“ยึดติด” คือการไม่ปล่อยวาง....เป็นทุกข์ ไม่สบายใจ

ดังพุทธพจน์ที่ว่า...

“ภราตาหนัง ทุกขัง โลเก....การถือเอาภาระ (ไว้ในใจ) เป็นทุกข์ในโลก”

“ภาระนิกเขปะนัง สุขัง....การวางภาระเสียได้ (ใจว่าง) เป็นความสุข”

ดังคำประพันธ์ที่ว่า

“สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจมิใช่หรือ

ถ้าใจถือก็เป็นทุกข์ไม่สุขสันต์

หากปล่อยวางก็ว่างทุกข์สุขนิรันดร์

เพราะฉะนั้นจงเลือกทางว่างทุกข์เอย”

ฝึกทำสมาธิเมื่อมองดูจิต และฝึกพัฒนาจิตให้รู้จักการ “ปล่อยวาง” แล้ว
จะมีความสุข

ความกังวล

หลายคนอยากปฏิบัติธรรม อยากสวดมนต์ อยากนั่งสมาธิ อยากไปบวชชี แต่ก็ไม่ได้ไปด้วยเหตุผลข้ออ้างต่างๆ เช่น ติดงาน ไม่ค่อยว่าง กลัวทำไม่ได้ ไม่มีเพื่อน ร่างกายไม่ค่อยดี ฯลฯ รวมแล้วก็คือ “ความกังวล”

ความกังวล ตรงกับภาษาบาลีว่า “ปลิโพธ” หมายถึง เครื่องผูกพัน หรือห่วงเหนี่ยวใจให้กังวล หรือขัดข้อง ซึ่งถือว่าเป็นอุปสรรคที่สำคัญในการสร้างชีวิตที่ดี หลายๆ เรื่องที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตเรา เช่น เรื่องที่อยู่ เรื่องญาติ เรื่องความเจ็บป่วย เรื่องงาน ล้วนทำให้เรากังวลจนทำให้ขัดขวางการทำชีวิตที่ดี แต่ก็ไม่ใช่เรื่องแปลก เพราะปุถุชนผู้มีกิเลสย่อมมีความกังวลเป็นธรรมดา ท่านกล่าว “ปลิโพธ หรือความกังวลไว้ ๑๐ อย่างคือ

๑. อาวาสปลิโพธ....ความกังวลเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย เช่น ห่วง ไม่อยากทิ้งไป

๒. กุลปลิโพธ....ความกังวลเกี่ยวกับตระกูลหมู่ญาติ

๓. ลาภปลิโพธ...ความกังวลเกี่ยวกับลาภหรือรายได้

๔. คณปลิโพธ.....ความกังวลเกี่ยวกับหมู่คณะ เพื่อนๆ

๕. กรรมปลิโพธ....ความกังวลเกี่ยวกับหน้าที่การทำงานที่ทำ

๖. อัทธานปลิโพธ....ความกังวลเกี่ยวกับการเดินทางไกล หรือมีกิจธุระ

๗. ญาติปลิโพธ....ความกังวลเกี่ยวกับญาติ พ่อแม่ พี่น้อง สามีภรรยา หรือคนใกล้ชิด

๘. อาพาธปลิโพธ...ความกังวลเกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ

๙. คันทปลิโพธ....ความกังวลเกี่ยวกับการเรียน เช่น อ่านคำบาลีไม่ได้ ไม่เข้าใจ

๑๐. อิทธิปลิโพธ....ความกังวลเกี่ยวกับอิทธิฤทธิ์ต่างๆ

ความกังวลใน ๑๐ ประการนี้ บางข้อได้กลายเป็นข้ออ้างของบางคนไปเลย ดังนั้น หากเราเห็นประโยชน์ของการปฏิบัติธรรม หรือการสร้างความดี จึงต้องฝึกตัดความกังวลที่อยู่ในใจนี้ให้ได้ โดยการฝึกปล่อยวาง เพราะความกังวลแต่ละอย่าง มันอยู่ของมันตามปกติ มีแต่เราไปเอามาใส่ในใจเราเอง หากไม่คิดจะตัดความกังวลให้มันหมดไปจากจิตใจ มันก็จะเป็นข้ออ้างของเราอย่างนี้ตลอดไป.

อย่าท้อแท้

“อาการท้อแท้” เป็นอาการหนึ่งของคนที่เซ็ง เบื่อหน่าย สิ้นหวังกับชีวิต หรือกับงานที่ทำ ท้อแท้มียหลายระดับ ระดับเบื่อหน่ายธรรมดา ไปจนถึงเบื่อหน่ายไม่อยากจะมีชีวิตอยู่ ผลของความท้อแท้ ทำให้พลังและศักยภาพในการทำงานลดน้อยลง บางครั้งก็ไม่อยากจะทำอะไรเลย ดังนั้น เพื่อจะมีชีวิตที่ดี จึงต้องเรียนรู้เพื่อการต่อสู้กับอาการท้อแท้ที่เกิดขึ้น

อาการท้อแท้ เกิดขึ้นเพราะมีสิ่งไม่ดี ไม่พึงประสงค์ เช่น ถูกด่า ถูกบ่น ถูกนิทนามากกระทบจิตใจ ทำให้พลังใจลดน้อยลง พลังกายก็ลดลงไปด้วย เกิดอาการท้อแท้ เซ็ง เบื่อหน่ายตามมา

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เรารู้จักเพิ่มพลังที่จิตใจ เมื่อจิตใจมีพลังเข้มแข็งศักยภาพทางร่างกายจะเพิ่มขึ้นมาเอง พระองค์ทรงเสนอพลัง ๕ อย่าง คือ

๑. ศรัทธาพลัง เชื่อในความเชื่อ คือมีความเชื่อมั่นในตนเอง เชื่อมั่นในงานที่ทำ เชื่อมั่นในกลไกต่างๆ ของงาน

๒. วิริยะพละ พลังในความเพียร คือมีความขยันมุ่งมั่นตั้งใจในการทำงาน ไม่เกียจคร้าน

๓. สติพละ พลังในความระลึกได้ คือมีสติในการทำงาน ไม่วู่วาม ไม่หวั่นไหวเมื่อถูกตำหนิ นินทาตำราจากผู้อื่น รู้จักควบคุมสติ

๔. สมาธิพละ พลังในความตั้งใจมั่น คือมีสมาธิในการทำงาน ไม่ฟุ้งซ่านทำงานด้วยความตั้งใจ

๕. ปัญญาพละ พลังในความรอบรู้ คือทำงานด้วยปัญญา รู้จักแยกแยะสิ่งใดดีสิ่งใดไม่ดี รู้จักปรับความคิดในการดำเนินชีวิต เช่น เมื่อมีสิ่งใดมากระทบจิตใจทำให้เป็นทุกข์ รู้ว่าปรับภายนอกไม่ได้ก็ปรับภายในคือจิตใจ เรียนรู้การยอมรับความเป็นจริง เป็นต้น

หากรวมพลังทั้ง ๕ อย่างนี้สูบฉีดเข้าไปในจิตใจ จิตใจจะมีพลัง ไม่ท้อแท้ ส่งผลให้ชีวิตประสบความสำเร็จ และมีความสุขในการทำงาน

พละ ๕ อย่างที่น่าเสนอนี้ เป็นการปฏิบัติระดับโลกียธรรม หรือปฏิบัติในชีวิตประจำวันของชาวโลก เพื่อเป็นกำลังใจให้กับคนทำงานที่เกิดอาการท้อแท้ เบื่อหน่ายในการทำงาน ในส่วนการปฏิบัติระดับโลกุตตรธรรม เป็นการปฏิบัติธรรมขั้นสูง ซึ่งนำไปสู่การบรรลุธรรมก็นำไปใช้ได้เช่นกัน.

ปิ ด ประตูกิเลส

ถ้าไม่อยากเป็นทุกข์เพราะกิเลสมาเกาะกวนจิตใจ ต้องฝึกควบคุมประตู (ทวาร) แต่ละอย่างของเราให้ดี เพื่อไม่ให้กิเลสเข้าไปได้ ถ้าปล่อยให้กิเลส เข้าไปถึงจิตใจ จิตใจจะฟุ้งซ่าน ว้าวุ่น ปัญหาจะตามมามากมาย จึงต้องรักษา ห่องที่สำคัญคือจิตใจให้ดี รักษาให้ห่อง “ว่าง ปราศจากกิเลส” หรือหากกิเลส เข้าไปแล้ว ต้องฝึกบริหารกิเลสที่อยู่ในห่องนั้นให้ได้ ประตูหรือช่องที่กิเลสจะ เข้าไปที่ห่องคือจิตใจได้ ๖ ประตู ดังนั้น เราจึงต้องฝึกควบคุมประตูเหล่านี้ให้ ได้ คือ

๑. จักขุทวาร ประตูทางตา มองอย่างมีสติ ไม่หลงติดในภาพที่มองเห็น
๒. โสตทวาร ประตูทางหู ฟังอย่างมีสติ ไม่หลงติดในเสียงที่ได้ยิน
๓. ฆานทวาร ประตูทางจมูก ดมกลิ่นอย่างมีสติ ไม่หลงติดในกลิ่นที่สูดดม
๔. ชิวหาทวาร ประตูทางลิ้น ลิ้มรสอย่างมีสติ ไม่หลงติดในรสชาติต่างๆ
๕. กายทวาร ประตูทางกาย สัมผัสทางกายอย่างมีสติ ไม่หลงติดใน กายสัมผัส

๖. มโนทวาร ประตูดวงจิตใจ รับรู้ความรู้สึกอย่างมีสติ ไม่หลงติดกับความรู้สึกได้สัมผัส

อุปกรณ์ที่ใช้ในการควบคุมประตูทั้ง ๖ คือ “สติ” เป็นฐานในการควบคุมหรือเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ด้วยวิธี “รับรู้ กำหนด พิจารณา ผูกฝนหรือข่ม” แค่นี้ ก็เลสก็เข้าไปยึดฐานที่สำคัญคือจิตใจของเราได้ยาก



ชนะกิเลสด้วยไตรสิกขา

อุปการณที่จะฆ่ากิเลสเครื่องเศร้าหมองในใจของเราได้ ก็คือ ไตรสิกขา (สิ่งที่เราต้องศึกษาให้เกิดความชำนาญ ๓ อย่าง) คือ ศีล, สมาธิ, ปัญญา

๑. ศีล คือ การไม่ทำความชั่วทุกอย่างทางกาย วาจา รักษากาย วาจา ให้เรียบร้อย สามารถฆ่ากิเลสอย่างหยาบได้

๒. สมาธิ คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่น แน่วแน่ ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน โดย การฝึกกรรมฐาน คือสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน สามารถฆ่ากิเลส อย่างกลาง (ขจัดนิวรณ์ ๕ ได้)

นิวรณ์ คือเครื่องกั้นจิตไม่ให้ทำความดี มี ๕ อย่างคือ

๑. กามฉันท คือความพอใจในกามารมณ์ (รูป, เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัส)

๒. พยาบาท คือจิตคิดอาฆาตปองร้ายผู้อื่น

๓. ถีนมิทธะ คือ ความง่วง ซี้เกียจ จิตหดหู่ ท้อแท้

๔. อุทธัจจกุกกุกจะ คือ จิตใจฟุ้งซ่าน รำคาญใจ กังวลใจ

๕. วิจิกิฉา คือ ความลังเลสงสัย

นิรันทร์นี้เป็นศัตรูกับสมาธิ เวลาเมื่อนิรันทร์ สมาธิก็ไม่มี เวลาที่มีสมาธิ นิรันทร์ก็ไม่มี

๓. ปัญญา คือ ความรอบรู้จากอย่างมีเหตุผล รู้แจ้งอย่างชัดเจน มองต้นเหตุของทุกข์ทะลุปรุโปร่ง ปัญญานี้ สามารถฆ่ากิเลสอย่างละเอียดได้ ทำให้ให้บรรลุนิพพานนั่นเอง

สิ่งสำคัญที่สุดก็คือ ต้องหมั่นศึกษาหลักปฏิบัติทั้ง ๓ อย่างอยู่เรื่อยๆ ก็จะได้ผลเอง ไม่มากก็น้อย.



ความสำเร็จที่สมบูรณ์

ไตรสิกขา การศึกษา ๓ อย่าง (ศีล, สมาธิ, ปัญญา) เป็นคุณธรรมที่จะทำให้เราประสบความสำเร็จและสมบูรณ์ในชีวิต ซึ่งกล่าวสรุปไว้ ๒ นัย คือ

๑. ประสบความสำเร็จและสมบูรณ์ในชีวิต ชั้นโลกียะ (แบบชาวโลกทั่วไป) คือ “มีศีล” ไม่ทำความชั่วทางกาย (ฆ่าสัตว์, ลักทรัพย์, ประพฤติผิดประเพณี, เสพยาเสพติด) ทางวาจา (พูดปด, พูดส่อเสียด, พูดคำหยาบ, พูดเพื่อเจ้อ) “ฝึกสมาธิ” ฝึกจิตไม่ให้คิดชั่ว ฝึกจิตให้คิดดีมีเหตุผล “ปัญญา” ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนให้รู้ทั้งทางโลกและทางธรรม

๒. ประสบความสำเร็จและสมบูรณ์ในชีวิต ชั้นโลกุตตระ (แบบผู้ปฏิบัติธรรม) คือ “มีศีล” ผู้ปฏิบัติต้องรักษาศีลอย่างเคร่งครัด “ฝึกสมาธิ” (สมถกรรมฐาน) ฝึกไปตามลำดับให้ถึงขั้นอัปปนาสมาธิให้ได้ (ขณิกสมาธิ (สมาธิหนึ่งชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (สมาธิหนึ่งบ้างไม่หนึ่งบ้าง) อัปปนาสมาธิ (สมาธิหนึ่งแน่นอน จิตตั้งมั่น) จิตตั้งมั่น หมายถึงจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง อยู่กับความว่าง

ปราศจากกิเลส ทำให้เกิด “ปัญญา” ความรู้แจ้งเห็นจริง (วิปัสสนากรรมฐาน) บรรลุธรรม และเข้าสู่เส้นทางพ้นทุกข์

ขั้นตอนตามลำดับของการปฏิบัติตามแนวไตรสิกขา คือ รักษา “ศีล” ให้บริสุทธิ์ เมื่อศีลบริสุทธิ์ใจก็บริสุทธิ์ จึงสะดวกในการฝึก “สมาธิ” หรือการฝึกจิตด้วยการกำหนดอารมณ์กรรมฐาน (๔๐ อย่าง) แต่กำหนดอย่างหนึ่งอย่างใดที่สะดวกที่สุด ท่านแนะนำให้ฝึกด้วยอานาปานสติ การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เพราะเป็นวิธีที่สะดวกและง่ายกว่าอย่างอื่น ๆ เมื่อจิตนิ่งได้อารมณ์กรรมฐานแล้ว จึงเจริญ “ปัญญา” เพื่อให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง เป็นการเข้าถึง “ความสำเร็จที่สมบูรณ์”

แสงสว่างแห่งปัญญา

“ปัญญา” ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความรอบรู้ รู้ทั่ว คือรู้ทั่วถึงเหตุถึงผล รู้อย่างชัดเจน, รู้บาปบุญคุณโทษ, รู้ในอริยสัจ และรอบรู้ในสรรพวิชาต่างๆ ดังนั้น “ปัญญา” พระพุทธเจ้าทรงเปรียบดังแสงสว่างชนิดหนึ่งที่ส่องสว่างอยู่ในจิตใจ เพื่อส่องสว่างให้เรานั้นได้เห็นแนวทางในการแก้ปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ปัญญา โลกสมมี ปชฺชโชโต แปลว่า ปัญญา เป็นแสงสว่างในโลก”

แสงสว่างในโลกนี้มีหลายอย่าง แต่พระพุทธเจ้าทรงยกย่องว่า “ปัญญา” เป็นแสงสว่างที่ยิ่งใหญ่กว่าแสงสว่างใดๆ ในโลก ดังที่พุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ในอาภาสูตฺร ว่า “จตฺตสฺส อิมา ภิกฺขเว อาภา กตฺมา จตฺตสฺส จันทมา สूरียาภา อคฺคมา ปญฺญาภา อิมา โข ภิกฺขเว จตฺตสฺส อาภา เอตทคฺคํ ภิกฺขเว อิมาสํ จตฺตสนฺนํ อภานํ ยทิตํ ปญฺญาภา แปลว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แสง ๔ นี้ คือ แสงดวงจันทร์ แสงดวงอาทิตย์ แสงไฟ แสงปัญญา แสง ๔ ประการนี้แล ภิกษุทั้งหลาย บรรดาแสง ๔ นี้ แสงปัญญาเป็นเลิศ”

- แสงสว่างจากดวงอาทิตย์ ได้ให้แสงสว่างกับมนุษย์โลกเรตั้งแต่เช้าจนกระทั่งเย็น มีประโยชน์ทำให้เราได้ประกอบกิจการงานต่างๆ ได้อย่างสะดวกสบาย

- แสงสว่างจากดวงจันทร์ ให้แสงสว่างในยามค่ำคืน ทำให้ท้องฟ้างดงามพราวพร่างไปด้วยหมู่ดาวจนเกิดเป็นประโยชน์ต่อชีวิตมนุษย์

- แสงสว่างของดวงไฟ ได้ส่องสว่างขจัดความมืดมิดในยามราตรี ทำให้บ้านเรือนที่อยู่อาศัยเกิดความสว่างไสวเป็นประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตในโลกนี้

หากปราศจากแสงสว่างทั้งสามอย่างนี้ โลกนี้จะมีตมสร้างความเดือดร้อนให้กับมวลมนุษย์และสัตว์เป็นอย่างมาก ความจำเป็นของมนุษย์ที่ต้องการใช้แสงสว่างทั้งสามอย่างนี้มีตลอด ๒๔ ชั่วโมง จึงถือว่ามีความจำเป็นมาก

แต่อย่างไรก็ตาม แสงสว่างทั้งสามประการนี้ ไม่อาจสู้แสงสว่างแห่งปัญญาของมนุษย์ได้ เพราะแสงสว่างแห่งปัญญานี้ สามารถขจัดความมืดมิดในจิตใจและสมองของมนุษย์จนสามารถเรียนรู้ได้ทุกอย่างจนเกิดเป็นปัญญาทางโลกและทางธรรม

- ปัญญาทางโลก มีความรอบรู้สามารถสร้างเครื่องอำนวยความสะดวกได้ทุกอย่างทำให้มนุษย์เหนือกว่าสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ในโลกนี้

- ปัญญาทางธรรม มีความรอบรู้สามารถขจัดความมืดคืออวิชชา (ความไม่รู้) หรือกิเลสให้หมดไปจากจิตใจ จนเกิดเจโตวิมุตติ คือความหลุดพ้นแห่งจิต หรือการหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจการฝึกจิต และเข้าถึงปัญญาวิมุตติ คือการหลุดจากการเวียนว่ายตายเกิดเข้าถึง “นิพพาน”

ดังนั้น เราเกิดเป็นมนุษย์ ต้องจุดไฟคือสติ เพื่อให้เกิดแสงสว่างคือปัญญาในจิตใจ เพื่อความสุขที่แท้จริงนั่นเอง



เป้าหมายการปฏิบัติธรรม

ท่านกล่าวเป้าหมายของการปฏิบัติธรรมไว้ ๒ อย่าง คือ

๑. บรรลุธรรม หมายถึงการบรรลุธรรมขั้นอริยะ มี ๔ อย่าง คือ ๑. โสดาปัตติผล (ละสังโยชน์ได้ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจนา, สีลัพพตปรามาส) ๒. สกิทาคามีผล (ละสังโยชน์ ๓ นี้แล้วยังละเพิ่มอีก ๒ คือ กามราคะ และ ปฏิฆะ), ๓. อนาคามีผล (ละสังโยชน์ ๕ อย่าง คือ รูปราคะ, อรูปราคะ, มานะ, อุทธัจจะ, อวิชชา), ๔. อรหัตตผล (ละสังโยชน์ได้ทั้ง ๑๐ อย่าง หรือหมดสิ้น อาสวกิเลส)

ผู้บรรลุธรรม ชื่อว่า “เป็นพระอริยบุคคล” มี ๔ อย่าง คือ พระโสดาบัน, พระสกิทาคามี, พระอนาคามี และพระอรหันต์ ซึ่งพระอรหันต์นี้เป็นดับกิเลส ถาวร หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งหมดตลอดไป

๒. เข้าถึงธรรม หมายถึงภาวะที่ซาบซึ้งในหลักธรรม และปฏิบัติตามหลักธรรมโดยเคารพ

ผู้เข้าถึงธรรม ได้ชื่อว่า “สัตบุรุษ” หรือ “คนดี” นั่นเอง

“คนดี” คือคนที่มีศีล มีธรรม ปฏิบัติตามกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ อย่างไรก็ตาม เรา หากปฏิบัติธรรมแล้วไม่สามารถบรรลุธรรมในชาตินี้ ก็ขอให้เข้าถึงธรรมในชาตินี้ตลอดไปก็ดีแล้ว อย่างน้อยการเข้าถึงธรรม เข้าใจทุกข์ “เข้าถึงความสุข” ได้เช่นกัน

นิวรรณ - เครื่องกันความดี

นิวรรณ เป็นอุปสรรคก็อย่างหนึ่งต่อการปฏิบัติธรรมหรือการสร้างความดี “นิวรรณ” แปลว่าเครื่องกัน หรือขัดขวางการสร้างความดี หมายถึงความรู้สึกที่ไม่คิดอยากทำความดี มี ๕ อย่าง คือ

๑. กามฉันทะ คือ ความพอใจในกามารมณ์หรือความลุ่มหลงในกามคุณ ๕ อย่าง คือ ลุ่มหลงใน “รูป” หรือสิ่งที่เห็น, เคลิบเคลิ้มใน “เสียง” ที่ได้ยิน, หลงใหลใน “กลิ่น” ที่ชอบ, ตัดใจใน “รสชาติ” อาหาร, และเพลิดเพลินใน “สัมผัส” ทางกาย กามคุณทั้ง ๕ อย่างนี้ เมื่อเกิดขึ้นจะเกิดความยึดมั่นถือมั่นจนเกิดความขี้เกียจไม่ยอมปฏิบัติธรรม, ไม่ยอมไปทำบุญ, ไม่ยอมทำกิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม ฯลฯ แต่อยากทำอย่างอื่นที่ไม่ใช่การปฏิบัติธรรมหรือทำตามใจตามกระแสนิยม บางครั้งนำไปสู่การทำความชั่วได้

๒. พยาบาท คือ มีจิตคิดอาฆาตพยาบาทปองร้ายผู้อื่น ไม่พอใจคนนั้นคนนี้ จิตใจขุ่นมัว หนัตาเคร่งเครียด มัวหมอง ไม่มีความเมตตา จิตจะฟุ้ง่านปฏิบัติธรรมไม่ได้ และจะทำให้เกิดการทำร้ายผู้อื่นได้

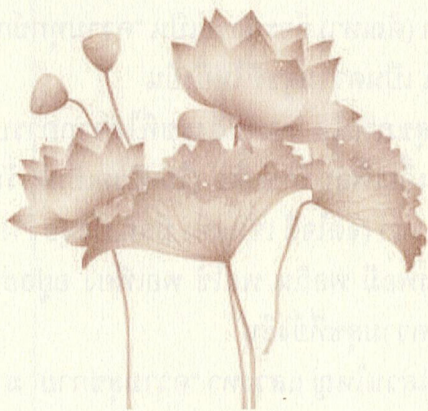
๓. ถีนมิทธะ คือ มีจิตใจหดหู่ รำคาญใจ ซึมเศร้า ง่วง เหม่อลอย ไม่มีจิตใจอยากจะทำอะไร ชอบอยู่คนเดียว คิดคนเดียวเรื่อยเปื่อย

๔. อุทธัจจกุกกัจะ คือ มีจิตใจคิดฟุ้งซ่าน คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้ จนจิตใจสับสน วุ่นวาย กังวล ไม่มีความสงบ คิดจนเครียด บางคนคิดจนปวดหัว ปวดไมเกรน ป่วยไปเลยก็มี

๕. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลใจ สงสัย เกิดความไม่มั่นใจ เช่น ปฏิบัติแล้วจะได้บุญจริงหรือไม่ จะพ้นทุกข์ได้จริงหรือไม่ พระพุทธเจ้ามีจริงหรือไม่ บางครั้งก็คิดว่าตัวเองรู้แล้ว ไม่ยอมรับคำสอนของใคร

หากคิดอยากจะทำความดีให้สูงๆ ขึ้นไปเรื่อยๆ ต้องทำลายกำแพงคือนิวรณ์ทั้ง ๕ อย่างนี้ให้ได้เสียก่อน เพราะเป็นอุปสรรคต่อการทำความดีมาก และเป็นอันตรายมากตัวเราด้วย วิธีกำจัดนิวรณ์ก็คือ เบื้องต้นต้องกำหนดรู้ (สติ) ก่อนว่าจิตใจของเราถูก “นิวรณ์” ครอบงำแล้ว เมื่อรู้แล้วจึงใช้ “ธรรมโอสถ” หรือหลักธรรมที่เป็นยารักษา เช่น ใช้ “อิทธิบาท” ๔ คือ ฉันทะ (อยากปฏิบัติธรรม), วิริยะ (ขยัน), จิตตะ (ตั้งใจว่าจะต้องทำได้), วิมังสา (คิดแล้วว่าการปฏิบัติธรรมนี้มีประโยชน์กับเรามาก) หรือ “ฉราวาสธรรม” ๔ คือ สัจจะ (ความตั้งใจจริง), ทมะ (การข่มใจ บังคับใจ), ขันติ (ความอดทนต่อความลำบาก) จาคะ (เสียสละ แบ่งปัน) หรือใช้คุณธรรมอื่นๆ ที่ส่งเสริมความขยันหมั่นเพียรให้บรรลุความประสงค์

สรุปง่าย ๆ ก็คือเมื่อความขยันเข้ามาเบียดบังความขี้เกียจ ความขี้เกียจอยู่ไม่ได้จะถูกไล่ออกไป แต่หากความขี้เกียจมีมากจะเบียดบังความขยันให้หมดไป หาก “รู้ภาวะจิตใจตนเองว่าไม่ดี พอแก้ไขได้ แต่หากไม่รู้ (มักจะคิดเองว่าถูก) นี่แหละ..แก้ยาก” จิตที่ขจัดนิรณันได้ คือจิตที่ชนะนั่นเอง



สุขกาย สุขใจ

“สุขกาย” คือสุขภายนอก หมายถึงสุขที่มีเงิน มีบ้าน มีรถ มีแฟนสวย มีแฟนหล่อ มีตำแหน่ง ฯลฯ สุขกายนี้ มีได้เพราะความไขว่คว้า กระเสือกกระสน ดิ้นรน แก่งแย่ง แข่งขัน เบียดเบียน ขัดแย้ง ฯลฯ สุขเกิดขึ้นตอนมีใหม่ ๆ พอมีไปนาน ๆ เกิดความเบื่อหน่าย อยากมีใหม่ อยากเปลี่ยน อยาก.... พอไม่ได้ตามอยาก (ตัณหา) ก็จะกลายเป็น “ความทุกข์กายและทุกข์ใจ” เป็นอย่างนี้ไม่จบไม่สิ้น เป็นความสุขที่ไม่ยั่งยืน

“สุขใจ” คือสุขภายใน หมายถึงสุขที่ได้จากการปฏิบัติธรรม ให้ทาน (เสียสละ แบ่งปัน เอื้อเฟื้อ) รักษาศีล (ไม่เบียดเบียน รักใคร่ปรองดอง โอบอ้อมอารี) เจริญภาวนา (จิตใจดี เข้มแข็ง มีสติ ปล่อยวาง) ภายในใจมีธรรมะ ภายนอกก็อยู่อย่างพอมิ พอกิน พอใช้ พอเพียง อยู่อย่างไม่อยาก...จนเกินตัว เกินฐานะ เป็นความสุขที่ยั่งยืน

น่าเสียดายที่คนส่วนใหญ่แสวงหา “ความสุขกาย” มากกว่าจนลืม “ความสุขใจ” ไปเลย

“นิพพานัง ปรมัง สุขัง แปลว่า ดับความอยากลงได้ เป็นความสุขอย่างยิ่ง”

นิพพานเข้าถึงได้

นิพพาน แปลว่า การดับทุกข์ หรือเมื่อทุกข์ดับก็คือนิพพาน ก่อนดับทุกข์ต้องดับกิเลสก่อน หรือกล่าวอีกอย่างว่า กิเลสดับ ทุกข์ก็ดับ เพราะกิเลส (โลภ, โกรธ, หลง) เป็นต้นต่อของความทุกข์นั่นเอง นิพพานท่านกล่าวไว้ ๒ อย่าง คือ

๑. สอุปาทิเสสนิพพาน หมายถึง ดับกิเลสหรือดับทุกข์ แต่ยังมีชีวิตอยู่ ส่วนใหญ่จะเข้าใจว่า ดับทุกข์หมดสิ้นแล้วในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ ถ้าดับทุกข์หมดสิ้นแล้ว ก็คือพระอรหันต์ นิพพานในข้อนี้ควรรวมถึงแต่ผู้ตั้งใจปฏิบัติธรรมที่เป็นคนธรรมดาจนกระทั่งเป็นพระอรหันต์ หมายถึง ดับทุกข์ไปที่ละอย่างสองอย่าง ก็จัดเป็นนิพพานได้ เช่น เรามีทุกข์ไม่สบายสักเรื่องหนึ่ง เราปฏิบัติธรรมจนเกิดความสบายใจหรือมีความสุขใจ ความทุกข์เรื่องนี้ดับไป นี้ก็เรียกว่า “นิพพาน” แล้วก็ปฏิบัติธรรมเพื่อดับทุกข์เรื่องอื่นๆ ต่อไป นิพพานก็เกิดขึ้นเรื่อยๆ ไป จึงกล่าวได้ว่า ทุกข์เรื่องไหนเราปฏิบัติธรรมจนสบายใจแล้ว นั่นแสดงว่านิพพานเกิดขึ้นกับเราแล้ว นิพพานเกิดขึ้นได้ทุกวัน ดับทุกข์



เล็กทุกซั่มน้อยเรื่อยไปจนเป็นนิพพานถาวร หรือดับกิเลสถาวร ก็คือ เป็นพระอรหันต์ ดังนั้น เราปฏิบัติธรรมเพื่อขจัดกิเลสอย่างหยาบ, กลาง, ละเอียตจนหมดสิ้นอาสวกิเลส นิพพานธรรมดา จนถึงนิพพานถาวร หรือดับโดยไม่เหลือเชื้อกิเลสเลย แต่ยังมีชีวิตอยู่

นิพพานประเภทนี้ สามารถเจอได้ในชาตินี้ ผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนพึงปรารถนาได้

๒. อนุปาทิเสสนิพพาน หมายถึง ดับกิเลสหรือดับทุกซั่มจนหมดสิ้น และกายก็ดับไปด้วย หรือตายไปไม่เหลือเชื้อให้กลับมาเกิดอีกเลย เรียกว่า “ปรินิพพาน...ดับเรียบไม่เหลือเลย” นิพพานประเภทนี้ เป็นการดับสิ้นของพระอรหันต์โดยไม่มีส่วนใดเหลือให้กลับมาเกิดอีก

จะเป็นนิพพานประเภทใดก็ตาม ย่อมเกิดจากการปฏิบัติธรรมตามแนวสมณะ วิปัสสนาเท่านั้น

ตัณหา คือ ความอยาก

ตัณหา ถือว่าเป็นต้นเหตุของความทุกข์ทั้งปวง เพราะตัณหา แปลว่า ความอยาก ความยินดีในร้าย เมื่อเกิดความอยากก็ต้องหาวิธีสนองความอยาก การพยายามให้ได้มาก็เป็นทุกข์ เมื่อได้มาแล้ว - ชอบมากก็เป็นทุกข์ ไม่ชอบก็เป็นทุกข์ จึงกล่าวได้ว่า เมื่อตัณหาเกิด ทุกข์ก็เกิดตามมา

ตัณหา มี ๓ อย่าง คือ

๑. กามตัณหา คือ ความอยากในกามคุณ คือ อยากในรูป (ที่เห็น) เสียง (ที่ได้ยิน) กลิ่น (ที่สัมผัส) รส (ที่ได้ชิม) โผฏฐัพพะ (ที่ได้สัมผัสทางกาย)

๒. ภวตัณหา คือ ความอยากมี.. ความอยากเป็น...

๓. วิภวตัณหา คือ ความไม่อยากมี.. ไม่อยากเป็น...

อย่างไรก็ตาม “ตัณหา” ก็ไม่ใช่คำที่เลวร้ายไปทั้งหมด อย่างมองในแง่ลบ เสมอไป ตัณหา มีทั้งเป็นกุศล (ดี) และอกุศล (ไม่ดี)

- ที่เป็นกุศล (ดี) เช่น เราทุกคนก็เกิดมาจากตัณหา และมีชีวิตอยู่ได้ด้วย ตัณหากันทั้งนั้น เช่น อยากรวยจึงต้องขยันทำงานมากก็เป็นตัณหา เป็นต้น

- ที่เป็นอกุศล (ไม่ดี) เช่น ออยากรวยแต่ไปขายยาบ้า หรืออยากมีตำแหน่งใหญ่โต จึงใช้เงินซื้อมา เป็นต้น

แต่ไม่ว่าต้นหจจะเป็นกุศลหรืออกุศล ก็ทำให้เกิดทุกข์เหมือนกัน เพียงแต่จะมากหรือน้อยเท่านั้นเอง

วิธีที่ดีที่สุด ก็คือต้องใช้สติพิจารณาให้ดีกว่าเราเกิดความอยากในสิ่งที่เป็นกุศลหรืออกุศล พิจารณาให้ชัดเจน อย่างไหนจะได้กัลละ โดยเฉพาะที่เป็นอกุศล (ไม่ดี) ต้องละให้ได้อย่างเดียว...แล้วจะทุกข์น้อยลง....

ฝึกฝน “ทิจิ-มานะ” กันเถอะ

“ทิจิมานะ” ที่เราได้ยินกันเป็นประจำนี้ แท้จริงเป็นธรรมะกลางๆ มีความหมายกลางๆ ยังไม่เจาะจงว่าดีหรือชั่ว โดยมีความหมายดังนี้

“ทิจิ” แปลว่า ความเห็น แยกเป็น ๒ อย่าง คือ สัมมาทิจิ แปลว่า ความเห็นที่ถูกต้อง หรือเห็นชอบ เห็นด้วยกับสิ่งที่ถูกต้อง มองโลกในแง่ดีเสมอ ส่วนมิฉาทิจิ แปลว่า ความเห็นที่ไม่ถูกต้อง หรือเห็นผิด มีความเห็นไม่เข้าพวกเข้าหมู่ ตื้อดิ่งไม่ยอมฟังคนอื่น ไม่เห็นความผิดของตนเอง ชอบโทษคนอื่น

“มานะ” มีความหมาย ๒ อย่าง คือ ในภาษาไทยเป็นคำดี หมายถึง ความมานะอดทน ขยัน ใครมีก็จะประสบความสำเร็จ แต่ในภาษาบาลี เป็นคำไม่ดี เป็นกิเลส มีความหมายว่า ความถือตัว อวดตัว ชอบสำคัญว่าตัวเองดี เตนใหญ่โตกว่าคนอื่น ข่มคนอื่น มองคนอื่นด้อยกว่าตัวเองเสมอ

แต่ในภาษาที่พูดกันจนเกิดความเข้าใจ (ผิด) ไปด้วยว่า “ทิจิมานะ” เป็นคำไม่ดี เป็นกิเลส ซึ่งในที่นี้หมายถึงเอา “มิฉาทิจิ” คือความเห็นผิด บวกกับ “มานะ”

ความถือตน จึงกลายเป็นกิเลสที่คอยกัดกินใจให้เรากลายเป็นตื้อรั้น อวดดี ตีตึง ถือตัวเองเป็นใหญ่ ไม่มีเหตุผล ใจเงา ไม่ยอมรับความจริง ยกตัวเอง ข่มคนอื่น เป็นต้น

อาการของคนที่ถูก “ (มิจฉา) ทิฐิมานะ ” ครอบงำ จึงเหมือนเป็นโรคชนิดหนึ่ง คือโรคลืมตัว หรือโรคไม่มีเหตุผล มีอาการคือชอบเข้าข้างตัวเอง ซึ่งไม่เป็นผลดีโดยประการทั้งปวง จะรู้ว่าตัวเองเป็นโรคชนิดนี้หรือไหม ควรสำรวจด้วยตนเอง ใช้ธรรมะเพื่อละทิฐิ ฟังเสียงสะท้อนจากคนอื่น ละมานะ เพื่อสำรวจความผิดของตัวเอง การที่คนไม่ยอมคบด้วย เพราะอะไร เป็นผู้ใหญ่ แต่คนไม่ยอมเข้าใกล้ เพราะอะไร ฝึกมองให้เห็นตัวตนที่แท้จริงว่า เป็นคนแบบไหน เป็นอย่างไร ตรงไหนไม่ดี “ ยอมรับ และแก้ไขด้วยสติ ” อย่า ตีตึง ไม่ยอมรับความจริง “ มองตัวเองให้ออก บอกตัวเองให้ได้ ใช้ตัวเองให้เป็น แล้วจะเป็นคนมีเหตุผล ”

ฝึกลด (มิจฉา) ทิฐิมานะด้วยการใช้ธรรมโอสธ คือธรรมะเป็นยาในการรักษาโรคนี้ แล้วจะอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ความโลภ

ความโลภ ตรงกับภาษาบาลีว่า “โลภะ” แปลว่า ความอยากได้ อยากมี เป็นความอยากได้ที่มีทั้งถูกกฎหมายและผิดกฎหมาย และเป็นความอยากได้ตั้งแต่ขั้นธรรมดา คืออยากได้ทั่วไป จนถึงความอยากได้ขั้นไม่ธรรมดา คืออยากได้เกินตัว เกินฐานะ เมื่อใจเกิดความอยาก จะมีอาการดิ้นรน ไขว่คว้า แสวงหา หากมีความอยากได้มากๆ อาการต่างๆ เหล่านี้จะมีมากขึ้น ซึ่งอาการทั้งหมดนี้เป็นต้นเหตุของความทุกข์ มีตั้งแต่ทุกข์เล็กน้อยจนถึงขั้นทุกข์มากหรือทุกข์ที่นำไปสู่เหตุของความชั่วร้ายต่างๆ

คำว่า “โลภะ” หรือความอยากได้นี้ เป็นกิเลสอย่างหนึ่งในบรรดากิเลสใหญ่ๆ ๓ อย่าง คือ โลภะ (ความโลภ) โทสะ (ความโกรธ) โมหะ (ความหลง) เมื่อเข้าไปฝังลึกอยู่ในจิตใจของมนุษย์เรา ทำให้จิตใจเศร้าหมองขุ่นมัว ความอยากนี้เกิดขึ้นมาจากเหตุที่ตัวเรา (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) ไปสัมผัสกับสิ่งเร้าภายนอก เช่น ตามองเห็นของที่เขาโฆษณาชวนเชื่อ เกิด “ความโลภ”อยากได้มาเป็นของของตน คิดอยากได้ก็เป็นทุกข์ อยากได้แล้วไม่ได้ตามที่หวัง ก็เป็นทุกข์ อยากได้เมื่อได้แล้ว ก็เป็นทุกข์ อยากได้เมื่อได้แล้วแต่ไม่พอ ก็เป็นทุกข์

อย่างไรก็ตาม ในโลกปัจจุบัน มีสิ่งภายนอกที่เป็นตัวยั่วยุกิเลสให้เกิดความอยากมากมาย เช่น การโฆษณาชวนเชื่อ สิ่งเร้าจากสื่อต่างๆ เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ จึงเป็นที่มาของความทุกข์อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ถือว่าเป็นเรื่องยากที่จะควบคุมความโลภให้อยู่ได้ ถ้าไม่ยอมมีความทุกข์ เพราะความอยากนี้ ต้องขจัดต้นตอของความทุกข์ คือรากเหง้าของกิเลสให้หมดไปจากจิตใจ ต้องฝึกใจให้รู้เท่าทัน มีสติ โดยเฉพาะต้องหมั่นศึกษาหลักสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน และฝึกปฏิบัติให้ถูกต้อง เพื่อเป็นเครื่องมือในการขจัดกิเลส หากขจัดไม่หมด ต้องหมั่นฝึกบริหารจัดการกิเลสให้ได้ คือให้อยู่ในอำนาจที่เราควบคุมได้ หากไม่เป็นเช่นนั้น เราจะต้องเจอ “ความทุกข์” ตลอดไป

ความโกรธ

ความโกรธ ตรงกับภาษาบาลีว่า “โทสะ” หมายถึง ความขุ่นมัวของจิตใจ ความขัดเคืองใจ ความไม่พอใจ เป็นกิเลสอย่างหนึ่งในบรรดากิเลส ๓ อย่าง คือ โลภะ โทสะ โมหะ

ความโกรธ เกิดขึ้นจากความถือตัวของตนเอง เป็นอารมณ์ไม่ปกติที่เกิดจากความไม่พอใจในสิ่งที่ผู้อื่นทำทั้งกับตนและกับผู้อื่น หรือเรียกว่ามีผู้อื่นหรือสิ่งอื่นมาทำให้โกรธ เช่น มีคนด่าว่าหรือินทา หรือทำให้ไม่พอใจ หรือเราเห็นบางอย่างที่ไม่พอใจ สิ่งเหล่านี้มากระทบกับความรู้สึกทำให้โกรธ เมื่อเกิดเป็นความโกรธแล้ว ก็จะนำไปสู่พฤติกรรมอื่นๆ ที่สร้างความเสียหายมากมาย

หากสังเกตแล้ว จะเห็นว่าสิ่งที่มาทำให้ตัวเราโกรธ จะมาจากภายนอกทั้งสิ้น เช่น คนอื่นด่าเรา เราเห็นสิ่งนั้นไม่พอใจ หรือสิ่งนั้นมากระทบความรู้สึกทำให้โกรธ จึงทำให้เกิดคำถามว่า แล้วเราจะโกรธตอบทำไม ในเมื่อเวลาเราโกรธจะทำให้สุขภาพจิตของเราแย่ และบางครั้งทำให้พฤติกรรมทางกาย วาจาเสียหายตามไปด้วย ลองคิดดูซิ

ว่า คนที่ดำหรือนินทาเรานั้น เขาก็เป็นไปตามนิสัยหรืออหยาตัยส่วนตัว เราไม่จำเป็นต้องเก็บเอามาใส่ใจเรา หรือโกรธตอบให้เสียสุขภาพจิตหรือบางครั้ง เราก็เอาคำที่เขาตำรา ดูถูก ปรามาสเรามาเป็นแรงบันดาลใจขับเคลื่อนให้ประสบความสำเร็จ ดีว่ามานั่งเคียดแค้น รอแต่จะแก้คืน หรือรอให้เขาประสบความสำเร็จวิบัติจะได้สมน้ำหน้า ลักษณะเช่นนี้ มีแต่จะสร้างความมัวหมองให้จิตใจเราเอง อย่าเสียเวลากับคำคนที่มาจากภายนอก แต่ดูแลรักษาจิตใจของตนเองให้สงบดีกว่า อะไรมากกระทบก็ให้มันผ่านไป ดังพุทธพจน์ที่ว่า “โกธं ขตฺวา น โจจติ...บุคฺคล ฆาความโกรธเสียได้ ย่อมไม่เศร้าโศก” สิ่งที่มากระทบนั้นเหมือนสายลมที่พัดผ่านไปโดยที่เราไม่ต้องหวั่นไหวไปตามสายลมนั้น หากเราทำใจไม่รับรู้อารมณ์ภายนอกได้ ให้กวนประสาทเราขนาดไหน ก็ไม่มีอะไรหวั่นไหวอย่างแน่นอน

ความหลง

ความหลง ตรงกับภาษาบาลีว่า “โมหะ” หมายถึง ความหลงงมงาย หรือความโง่เขลา “ความหลง” นี้ เป็นความรู้สึกของคนที่ไม่ได้ใช้ปัญญา ไตร่ตรองใดๆ อะไรที่เข้ามาโอ้อวด ขวนเขี้ยว ถ้าพอใจก็จะหลงเชื่อทันที ซึ่งความเชื่อนี้ มีลักษณะดังนี้ คือ

- หลงผิด คือหลงทำผิดกฎหมาย ทำผิดบารมี ทำผิดศีลธรรม หรือ ทำผิดทำนองคลองธรรม

- หลงเชื่อผู้อื่นง่ายๆ เช่น ใครบอกอะไรก็เชื่อ ใครโฆษณาอะไรก็เชื่อ ไม่ได้คิดไตร่ตรองหาเหตุผล เป็นคนหุนา เชื่อคนง่าย

- เห็นผิดเป็นชอบ หรือมีจกาทิฐ เช่น เห็นการทํายาเป็นเรื่องดี ไม่รู้บาปบุญคุณโทษ และไม่รู้ตามที่เป็นจริง เชื่อตามความรู้สึกหรือตามกิเลสของตน

“โมหะ” เป็นกิเลสตัวสำคัญในบรรดากิเลส ๓ อย่าง คือ โลภะ โทสะ โมหะ และเป็นตัวหลักที่ทำให้เกิดกิเลส ๒ อย่างข้างต้นด้วย

โมหะ หรือความหลงนี้ เกิดขึ้นเพราะขาด “ปัญญา” ในการพิจารณาหาเหตุผลในเรื่องนั้นๆ หรือถูกอวิชชาครอบงำทำให้ไม่สนใจเหตุผล หรือเชื่อเหตุผลของตนเอง แต่ไม่มีเหตุผลกับความจริง

อวิชชา แปลว่าความไม่รู้ มีลักษณะคล้ายๆ กับโมหะที่แปลว่าความหลง ความไม่รู้ เพราะขาดปัญญา ความหลง ก็ขาดปัญญาเหมือนกัน คนเราเมื่อขาดปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาสิ่งต่างๆ แล้ว ก็จะเป็นคนไม่รู้นุญไม่รู้ว่าบาป ไม่เชื่อบุญไม่เชื่อบาป ไม่มีเหตุไม่มีผล ทำไปตามกระแสกิเลสที่เข้ามายั่วชวนในจิตใจ ผลสุดท้ายก็คือ เป็นคนประมาท เป็นคนชั่ว เป็นคนล้มเหลวในชีวิต เป็นคนไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง

ดังนั้น โมหะ ต้องแก้ด้วยการเจริญสติและปัญญา คือใช้สติกำหนดให้รู้ ว่าทำอะไร แล้วใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริงว่ามีเหตุมีผลหรือไม่ เมื่อสติและปัญญามา โมหะหรือความหลงก็จะหมดไป แล้วจะเป็นคนที่ทำอะไรไม่ผิดพลาด มีความสุขในชีวิต

มาร

“มาร” ในพระพุทธศาสนาหมายถึง ผู้คอยกีดกันหรือขัดขวางไม่ให้ทำความดี ปิดกั้นสิ่งที่เป็นกุศล มี ๕ อย่าง คือ

๑. กิเลสมาร...มารคือกิเลส หมายถึงกิเลสคือความโลภ โกรธ หลง เมื่อครอบงำจิตใจจะบั่นทอนให้จิตใจเศร้าหมอง ไม่อยากทำความดี หันไปทำความชั่วตามกระแสของกิเลส เช่น ขี้เกียจ ไม่อยากทำความดี, ดิตยาเสพติดหรือติดอบายมุข เป็นต้น มารชนิดนี้ถือว่าเป็นปฏิปักษ์ต่อการสร้างความดีโดยสิ้นเชิง

๒. วัณณมาร....มารคือร่างกายและจิตใจของเรา วัณณหรือวัณณ ๕ คือร่างกายและจิตใจหรือตัวของเรา ซึ่งวัณณนี้มีกฎธรรมชาติอยู่ว่าต้องแก่ เจ็บ และตาย หรือเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คืออนิจจัง-ไม่เที่ยง ทุกขัง-เป็นทุกข์ อนัตตา-ไม่มีตัวตน ความเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ล้วนเป็นอุปสรรคต่อการทำความดีเป็นอย่างยิ่ง เช่น อยากไปทำบุญที่วัด แต่ปวดขาเดินไม่ได้, อยากไปปฏิบัติธรรม แต่ไม่สบาย เป็นต้น

๓. อภิสังขารมาร....มารคือการนึกคิดปรุงแต่งไปตามจิตตนเอง หมายถึงจิตที่คิดปรุงแต่งทั้งเป็นกุศลและอกุศล คิดดีหรือคิดเป็นกุศล เช่น คิดอยากจะเป็นเจ้าภาพกฐิน หรือคิดไม่ดีเป็นอกุศล เช่น เห็นคนทำความดี เกิดความริษยาไม่อยากให้เขาได้ดี เป็นต้น ฉะนั้น การคิดปรุงแต่งจึงเป็นมารอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะคิดที่เป็นอกุศล

๔. เทวบุตรมาร....มารคือเทวดาที่คอยขัดขวางความเจริญหรือการทำความดีของมนุษย์ ในที่นี้หมายถึงมนุษย์ที่เป็นคนพาล คนชั่วที่มาขัดขวางการทำความดี การก่อกวนความไม่สงบ เช่น โจรภาคใต้ ฆ่าหรือทำร้ายคนที่บริสุทธิ์ เป็นต้น

๕. มัจจุมาร....มารคือความตาย ความตาย เป็นการสิ้นชีวิตลง ไม่สามารถจะทำอะไรใดๆ ได้อีกต่อไปแล้ว คือเมื่อตายแล้วก็หมดโอกาสที่จะทำความดีใดๆ ในชาตินี้แล้ว จึงถือว่าเป็นมารตัวร้ายที่ทุกคนกลัวที่สุด

นี่คือ “มาร” ในความหมายของพระพุทธศาสนา ถือว่าน่ากลัวมาก ทุกคนคงไม่อยากเจอกับมารเหล่านี้ เมื่อไม่อยากเจอและไม่อยากให้มารเข้าใกล้ จึงจำเป็นต้องสู้กับมัน “มาร” บางอย่างเราต่อสู้ได้และสามารถชนะได้ ถ้าเราสร้างศักยภาพให้กายและจิตใจเข้มแข็ง แต่บางอย่างเราก็สู้ไม่ได้ เช่น มัจจุมาร ไม่ต้องคิดสู้ เพียงป้องกันและเตรียมตัวให้พร้อมก็พอแล้ว

อริยสัจ ๔

ในวันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๘ เมื่อ ๒๖๐๐ ปี พระพุทธเจ้าทรงแสดงปฐมเทศนา หรือธรรมจักรกัปปวัตตสูตร ที่เมืองसारนาถ หรือป่าอิสิปตนมฤคทายวัน โปรดปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ จนเกิดแสงสว่างแห่งปัญญา และทำให้ธรรมจักรหรือวงล้อแห่งธรรมะได้หมุนตั้งแต่บัดนั้นเป็นมา

หัวใจหลักของธรรมจักรกัปปวัตตสูตร คือ ความจริงที่ยิ่งใหญ่ (อริยสัจ) ที่พระองค์ได้ทรงตรัสรู้ในเบื้องต้น เรียกว่า อริยสัจ ๔ คือ

๑. ทุกข์ หรือความทุกข์ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวของเรา ตั้งแต่เกิด, แก่, เจ็บ, ตาย, โศกเศร้า ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ คับแค้นใจ ประสกับสิ่งที่ไม่ชอบ สูญเสียสิ่งอันเป็นที่รัก อยากได้สิ่งใดก็ไม่ได้สิ่งนั้น ล้วนเป็นทุกข์ของเราทั้งสิ้น นี่คือลักษณะของความทุกข์

๒. สมุทัย คือสาเหตุที่ทำให้เกิดความทุกข์ ทุกข์ไม่อาจจะเกิดขึ้นมาเฉยๆ โดยไม่มีสาเหตุได้ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ก็คือ ตัณหา คือความอยาก อยากมี อยากได้ อยากเป็น หรือความอยากทุกอย่าง

๓. นิโรธ คือความดับทุกข์ โดยการปล่อยวาง ไม่สนใจ ไม่ใส่ใจ ปล่อย
ให้มันเกิดมันเป็นไปตามธรรมชาติของมัน

๔. มรรค คือหนทางหรือวิธีที่จะดับทุกข์ทั้งหมด โดยปฏิบัติตามมรรค
มีองค์ ๘ (ตามที่กล่าวไว้ในครั้งที่แล้ว)



ค น ง า ม

พูดถึงความงาม คนให้ความสนใจกันเยอะ อยากสวยอยากงามจึงยอมซื้อเครื่องสำอางแพงๆ ดีๆ เอามาใช้กัน แต่เครื่องสำอางเหล่านี้ พอใช้แล้วก็อยู่ได้เพียงไม่กี่ชั่วโมง แต่ก็ต้องทาหรือใช้กันทุกวัน ไม่ใช่เครื่องสำอางที่ทำให้งามอย่างยั่งยืน เครื่องสำอางภายนอก แต่ความงามที่ยั่งยืน พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงธรรมะที่เป็นเครื่องสำอางเสริมความงามไว้ เรียกว่า ธรรมะทำให้งาม มี ๒ อย่าง คือ

๑. ขันติ ความอดทน

๒. โสรัจจะ ความสงบเสถียร

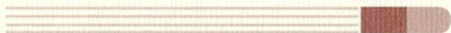
คงจะสงสัยอย่างแน่นอนว่า ขันติ กับโสรัจจะ ทำให้งามได้อย่างไร ?
มีบทพระพันธ์กล่าวไว้ว่า

คนจะงาม งามน้ำใจ ไซ้ไบหน้า

คนจะสวย สวยจรรยา ไซ้ตาหวาน

คนจะแก่ แก่ความรู้ ไซ้อยู่นาน

คนจะรวย รวยศีลทาน ไซ้บ้านโต



แสดงว่า ความงามที่มีคุณค่าตลอดกาล คืองามน้ำใจ และงามกิริยา มารยาทหรืองามภายใน ไม่ใช่งามที่หน้าตาซึ่งเป็นความงามภายนอก งามขนาดไหนก็ต้องเสื่อม คนที่ชอบก็เหมือนกัน ชอบขนาดไหนก็ต้องเบื่อ

ขันติ แปลว่า ความอดทน คืออดทนในการควบคุมกิริยามารยาทให้เรียบร้อย

โสรจจะ ความสงบเสงี่ยมในการพูด ในกิริยามารยาท ไม่หยาบคายในการพูดและการกระทำ

ดังนั้น เมื่อมีขันติ และโสรจจะ ทั้งสองอย่างนี้ จึงเป็นคนงามของแท้ และยั่งยืน

ธรรมคัมครองโลก

หากคนในโลกนี้ ได้ปฏิบัติตามธรรมะที่สำคัญ ๒ อย่างนี้ คือ หิริ และ โอตตปปะ โลกจะมีแต่ความสงบ ร่มเย็น มีความสุขกันทั้งโลก เพราะธรรมะ ๒ อย่างนี้ พระพุทธเจ้า ทรงยกให้เป็นธรรมะสำหรับคัมครองโลก คือ

๑. หิริ...ความละอายแก่ใจ หมายความว่า หากใครทำอะไรที่ไม่ดี ไม่เกิดคุณเกิดประโยชน์ และสร้างความเดือดร้อนให้สังคม ก็เกิดความละอายใจ ไม่อยากทำ หันกลับไปทำสิ่งที่ดีมีประโยชน์ เกิดเป็นบุญเป็นกุศลเป็นความภูมิใจ

๒. โอตตปปะ...ความเกรงกลัวต่อบาป หมายความว่า จะทำอะไรที่ผิดศีลธรรม ผิดกฎหมาย ผิดประเพณี เกิดความเกรงกลัวบาป กลัวตกนรก ไม่กล้าทำความชั่ว และหันไปทำความดี

โลกมีแต่ความสงบร่มเย็นอย่างแน่นอน หากมีธรรมะ ๒ อย่างนี้อยู่ในใจ เสียตายที่ไหนในโลกนี้ ส่วนหนึ่งไม่รู้จักหิริ และโอตตปปะ หรือธรรมะที่คัมครองโลก หรือธรรมะที่รักษาโลกให้มีความสงบสุข แต่กลับก่อกรรมทำชั่ว ทำให้โลกวุ่นวายดังที่เป็นอยู่ขณะนี้..

ผู้นำที่ดี

ผู้นำ คือผู้ที่จะต้องนำผู้ตามให้ไปสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จ นอกจากจะมีความสามารถแล้ว ต้องมีคุณธรรมประจำใจด้วย คุณธรรมที่ผู้นำควรมีมากที่สุด...

๑. เมตตา กรุณา...มีความรักและเห็นอกเห็นใจ ผู้ใต้บังคับบัญชาและประชาชนทั่วไป

๒. ทาน...การรู้จักให้และแบ่งปัน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

๓. ศีล...การปฏิบัติตามระเบียบวินัย คุณธรรม และกฎเกณฑ์ของสังคม

๔. จาคะ...รู้จักเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ไม่เห็นแก่ประโยชน์ตัว

๕. สัจจะ...ความซื่อสัตย์ทั้งกายและใจต่อหน้าและลับหลัง

๖. กตัญญูกตเวที...มีความกตัญญูรู้คุณของผู้มีพระคุณ และรู้คุณของแผ่นดิน

๗. ขันติ...มีความอดทนได้ทุกสภาวะ

อย่าดีแต่อยากเป็นผู้นำ แต่ไม่รู้ว่าคุณนำที่ดีควรเป็นอย่างไร...

ผู้นำที่ดี...คุณธรรม..ต้องมาก่อน..

ความรวย

พูดถึงความร่ำรวย ใครก็อยากมีอยากได้กันทั้งนั้น เพราะเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิต แต่ก็ไม่ได้มีกันง่ายๆ ถ้ามีง่ายคงมีกันทั้งแผ่นดินแล้ว คนจะมีฐานะร่ำรวยล้วนมาจากเหตุปัจจัย ไม่ใช่โชยากรวยแล้วจะได้รวย ต้องอาศัยปัจจัยหลายอย่าง เช่น ตั้งใจเรียนจนได้ทำงานเงินเดือนดี หรือขยันทำมาหากิน หรือพอรวยมาก่อน เป็นต้น บางคนอยากรวยเร็วหรืออยากรวยทางลัดจึงแสวงหาวิธีอื่นๆ เช่น เสี่ยงโชค เล่นหวย เล่นการพนัน ฉกชิงวิ่งราว ปล้น เป็นต้น แต่ก็ไม่ได้ตามหวัง

ถ้าอยากร่ำรวย เอาอักษรศักดิ์สิทธิ์ ๔ ตัวของพระพุทธเจ้าไปใช้ เป็นคาถาหัวใจเศรษฐี คือ

อ. คือ อุฏฐานสัมปทา แปลว่า ถึงพร้อมด้วยความขยันในหน้าที่การงานที่ทำ

อา. คือ อารักขสัมปทา แปลว่า ถึงพร้อมด้วยการรักษาทรัพย์สินเงินทองที่หามาได้ด้วยความขยัน

กะ. คือ กัลยาณมิตตตา แปลว่า มีเพื่อนเป็นคนดี ไม่คบคนชั่ว

สะ. คือ สมชีวิตา แปลว่า ใช้ชีวิตตามฐานะของตน ใช้จ่ายอย่างพอเพียง ไม่ฟุ่มเฟือย

หัวใจเศรษฐีนี้ ถ้านำไปใช้จะเกิดประโยชน์ทันที นั่นคือ “รวยตามที่หวังแน่ๆ” ท่านจึงเรียกว่า ทิฐุธรรมมีกัตถประโยชน์ แปลว่า ประโยชน์ที่เห็นได้ทันทีในปัจจุบัน

นอกจากใช้หัวใจเศรษฐีอักษร ๔ ตัวแล้ว ต้องไม่ยุ่งกับอักษรวิบัติ ๓ ตัว คือ ห. ว. ย. ก็จะไม่มีโอกาสได้พบกับความ “ร่ำรวย” อย่างแน่นอน เพราะอักษร ๓ ตัวนี้ มีความหมายเป็นกาลกิณี ใครมีก็จะมีแต่ “เจ๊ง” อย่างเดียว เพราะ..

ห. คือ หายนะ

ว. คือ วอดวาย

ย. คือ ย่อยยับ

เลือกอักษรที่เป็นมงคลในการสร้างฐานะกันเถิด..เพื่อความร่ำรวยของชีวิต

ความสำเร็จ

ความสำเร็จ คือความสมบูรณ์ของหน้าที่การงาน และครอบครัวยุติ เป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ใครก็อยากประสบความสำเร็จด้วยกันทั้งนั้น โดยเฉพาะความสำเร็จในหน้าที่การงานซึ่งเป็นฐานความสำเร็จของชีวิต

ครอบครัวร่ำรวย เข้มแข็ง มีความสุข เพราะคนในครอบครัวมีหน้าที่การงานดี แต่ความสำเร็จไม่ใช่ได้มาเพียงแค่อยากได้แล้วนั่งรอ หรือนั่งอ้อนวอนจากเทพเจ้าองค์ใดองค์หนึ่ง แต่ได้มาด้วยการพยายามและลงมือทำอย่างจริงจัง ความพยายามนี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกเป็นทางการว่า “อิทธิบาท” แปลว่า หนทางสู่ความสำเร็จ มี ๔ อย่าง คือ

๑. จันทะ คือความพึงพอใจในหน้าที่การงานของตน ไม่ว่างานอะไร แม้จะไม่ชอบในเบื้องต้นก็ต้องสร้างความชอบใจให้เกิดขึ้นได้

๒. วิริยะ คือความขยันหมั่นเพียรในหน้าที่การงานของตน ไม่เกียจคร้าน

๓. จิตตะ คือการเอาใจใส่ในหน้าที่การงานนั้นๆ หรือทำงานนั้นด้วยความตั้งใจ

๔. วิมังสา คือการใช้ปัญญาไตร่ตรองในหน้าที่การงานที่ทำว่าไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม เป็นการทำงานที่มีประโยชน์

คุณธรรม ๔ ประการนี้ เป็นสิ่งที่หล่อหลอมให้เรารู้จักใช้ความพยายาม และความอดทนบนเส้นทางที่ถูกต้อง และจะผลักดันให้เรากลายเป็นคนที่มีพลัง นั่นคือพลังแห่งความสำเร็จ

“ความสำเร็จ” คือชัยชนะทุกอย่างของเรา เริ่มตั้งแต่ชนะตัวเอง ชนะกิเลสคือความเกียจคร้าน ชนงานต่างๆ ที่เราทำ จงจำไว้เสมอว่า “เพียงแต่มีความพยายาม ความสำเร็จก็รออยู่เบื้องหน้าแล้ว” “ไม่มีความสำเร็จใดในโลก ที่ไม่ได้มาจากการพยายาม”

บัณฺฑิต

บัณฺฑิต แปลว่า “ผู้มีความรู้” เป็นคำทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงบุคคลที่มีความรู้และมีคุณธรรมหรือว่า “คนดี” นั้นเอง แต่นักวิชาการได้นำคำว่า “บัณฺฑิต” ไปใช้ทางโลกเพื่อเป็นเครื่องหมายความรู้ของผู้สำเร็จการศึกษาในระดับอุดมศึกษา จบปริญญาตรี เรียกว่า “บัณฺฑิต” จบปริญญาโท เรียกว่า “มหาบัณฺฑิต” จบปริญญาเอก เรียกว่า “ดุษฎีบัณฺฑิต” เหล่านี้จัดว่าเป็นบัณฺฑิตทางโลก

ส่วนบัณฺฑิตทางธรรม หมายถึงผู้มีความรู้ด้านธรรมะและปฏิบัติตามธรรมะนั้น หรือมีความรู้คู่กับมีคุณธรรม ซึ่งมีความหมายที่แตกต่างจากทางโลกก็คือคุณธรรม บัณฺฑิตทางโลกอาจเน้นด้านความรู้แต่จะไม่เน้นด้านคุณธรรม

คำว่า “บัณฺฑิต” ได้นำมาใช้กันอย่างแพร่หลายในการวัดภูมิความรู้ทางโลก ส่วนทางธรรมที่นำมาใช้กันจริง ๆ นั้น ส่วนมากใช้กับคนที่เข้ามาบวชเป็นพระแล้วสึกออกมาว่าเป็น “บัณฺฑิต” หมายถึงเข้าไปบวชเป็นพระเรียนหลัก

ธรรมของพระพุทธศาสนา แล้วสีก้อออกมาชาวบ้านเรียกว่า “ทิด” ซึ่งก็เพี้ยนมาจากคำว่า “ทิต” เป็นคำย่อของคำว่า “บัณฑิต” นั่นเอง

แต่พระพุทธเจ้าทรงยกย่อง “คนดี” ที่มีคุณธรรม มีปกติจิตดี พุทฺธิ ทำดี ว่าเป็น “บัณฑิต” อยู่เสมอ จะเคยบวชเป็นพระมาก่อนหรือไม่เคยก็ตาม ดังพุทธพจน์บทนี้ว่า

.”เสโล ยถา เอกมโน วาเตน น สมีรติ

เอวํ นินฺทาปัสสาสฺสู น สมินฺชนติ ปณฺทิตา.

แปลว่า “ภูเขาทินแท่งทึบ ไม่สั่นสะเทือนเพราะแรงลมฉั่นไต่ บัณฑิตย่อมไม่หวั่นไหวในนินทาและสรรเสริญฉั่นนั้น”

หรือตัวอย่างพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ในมงคลสูตรว่า

“อเสวนา จ พาลานํ ปณฺทิตานญจ เสวนา เอตมฺมงฺคลมุตตมํ แปลว่า การไม่คบคนพาล การคบบัณฑิต (คือคนดี) นั้นเป็นมงคลอย่างยิ่ง”

ฉะนั้น การจะเป็น “บัณฑิต” หรือจะเป็นผู้ที่ถูกยกย่องว่าเป็น “บัณฑิต” ต้องมีพร้อมทั้งความรู้และคุณธรรม ให้สมกับพระบาลีที่ว่า “วิชาจรณสมฺปนฺโน แปลว่า ผู้ถึงพร้อมด้วยความรู้และความประพฤติดี”

ติ ด ย ศ - ย ศ ติ ด

วันที่ ๓๐ กันยายนของทุกปี โลกธรรมในข้อที่ว่า ได้ยศ - เสื่อมยศ ได้ปรากฏเป็นสัจธรรมอย่างชัดเจน หลายคนเคยมียศมีตำแหน่งใหญ่โต ต้องหมดไปจากการเกษียณอายุ ตำแหน่งที่เคยเป็นของเรา ได้เปลี่ยนเป็นของคนอื่นแล้ว เข้าสูภษิตที่ว่า “สมบัติผลัดกันชม” อำนาจที่เคยมีล้นมือ ได้หายหมดหมดไปอย่างไม่มีเหลือ ทำให้เห็นชัดว่าทุกอย่างล้วนเป็นอนิจจัง ดังพระบาลีที่ว่า..

สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา (สังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยงแท้แน่นอน)

สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา (สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์)

สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา (ธรรมดาทุกอย่างสุดท้ายก็ไม่มีตัวตน)

ทุกอย่างในโลกนี้ คน สัตว์ สิ่งของ ยศตำแหน่ง ทั้งรูปธรรมนามธรรม ล้วนไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา มีสภาพเป็นทุกข์คือเสื่อมลงไปเรื่อยๆ และเป็นอนัตตาคือไม่มีตัวตนหลงเหลือ ดายหรือเสื่อมหายไปในที่สุด

ใครก็ตามที่เคยยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นของตนเองแต่เพียงผู้เดียวโดยไม่ได้คิดว่าจะมีวันนี้ วันที่สิ่งเหล่านั้นได้หลุดลอยไปเป็นของคนอื่น เคยช่วยศึให้ตำแหน่งให้อำนาจบาตใหญ่ ช่มเหล่งรักแกผู้น้อย กอบโกยผลประโยชน์ให้กับตนเอง จะถูกทอดทิ้ง เยาะเย้ย กลายเป็นคนไม่มีเกียรติจากผู้น้อย และจะคิดได้ว่าสิ่งที่เคยมีเคยเป็นเคยยิ่งใหญ่ไม่ได้ช่วยอะไรในยามนี้เลย

ตรงกันข้าม คนที่เคยมียศมีตำแหน่งมีอำนาจและใช้ในสร้างคุณงามความดี สร้างประโยชน์ สร้างบารมี ยศตำแหน่งได้กลายเป็นความประทับใจอยู่ในใจของผู้น้อยอย่างไม่มีวันเสื่อมคลาย แม้ตัวจะไม่อยู่แล้ว และจะเป็นความภาคภูมิใจที่หล่อเลี้ยงจิตใจไปตลอดชีวิต

อย่าปล่อยให้โมหะคือความหลงในลาภ ยศ สรรเสริญเข้าครอบงำจิตใจจนคิดว่า “กองทุกข์คือความสุข” พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มี “สติ” อยู่กับตัว เมื่อสติมา ปัญญาจะเกิด ปัญญาจะคอยควบคุมโมหะไม่ให้มีฤทธิ์มีเดชเหนือจิตใจของเรา

คนว่าง่าย

“สุวโจ” แปลว่า เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย คนที่มีคุณธรรม “สุวโจ” อยู่ในใจ ถือว่าเป็นเสน่ห์เฉพาะตัวอย่างหนึ่ง ผู้ใดประสบพบเห็นก็อยากสอน อยากบอก อยากเข้าใกล้ อยากคบหาสมาคมด้วย คนว่าง่ายสอนง่าย มีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. รับฟังคำสอนและคำชี้แนะ คำตักเตือน บอกกล่าวด้วยความเคารพ แสดงออกด้วยดีทางกาย วาจา และเต็มใจฟังและปฏิบัติตาม

๒. มีความอดทนในคำสอน ไม่โกรธ ไม่หุนหัน และกล่าวโต้เถียงกับผู้สอน

๓. ไม่คิดโต้แย้งในทันที ควรไตร่ตรองก่อน ไม่เอาความเห็นของตนเองเป็นใหญ่ มองโลกในแง่ดีว่าผู้บอกผู้สอน คือผู้ปรารถนาดี

๔. ตั้งใจฟัง เพื่อจะได้เกิดปัญญาคือความรอบรู้และเข้าใจ

๕. อ่อนน้อมถ่อมตน ปรารถนาให้ผู้อื่นว่ากล่าวตักเตือนได้ เมื่อผิดยอมรับผิดเสมอ

ทุกคนมีพ่อแม่ ครูอาจารย์ มีผู้หวังดีที่คอยสอน คอยบอก คอยเตือน ด้วยกันทั้งนั้น จงประพฤติตนยอมรับฟังด้วยดี ด้วยความเคารพ จะมีแต่ได้ประโยชน์อย่างเดียว

โทษของการผิดศีล ๕

การทำผิดศีล ๕ ซึ่งเป็นหลักคุณธรรมขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ถือว่าเป็นการทำความชั่ว และมีผลกระทบเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยทั้งในชาตินี้หรือชาติหน้า กรรมมีผลมากหรือมีผลน้อย อยู่ที่ลักษณะของกรรมนั้นเป็นกรรมเบาหรือกรรมหนัก ซึ่งมีลักษณะผลของกรรม ที่ท่านผู้รู้ได้เขียนผลกรรมของการผิดศีล ๕ ไว้ดังนี้ (จากเว็บไซต์ หมอดูไทย (modothai.com) โพสต์โดย อ.จิตปราโมทย์)

ผิดศีลข้อ ๑ (ฆ่าสัตว์,เบียดเบียนทำร้ายสัตว์,กักขังทรมานสัตว์) ผลกรรมคือ

๑. มักมีปัญหาสุขภาพ ชีโรค มีโรคเรื้อรัง รักษาไม่หาย รักษายุ่งยาก

๒. มีอุบัติเหตุบ่อยๆ อาจมีอุปมาตกรรม คือกรรมตัดรอน ทำให้ตายก่อนอายุขัย

๓. อาจพิการพิการ มีปัญหาร่างกายไม่สมส่วน ไม่สมประกอบ

๔. อายุสั้น ตายทรมาน ตายแบบเดียวกับที่ไปฆ่าไปทรมานสัตว์ไว้

๕. อับลักษณ์ มีปมด้อยด้านสังขาร

ผิดศีลข้อที่ ๒ (ลักทรัพย์ ขโมย น้อโกง ยักยอก ทำลายทรัพย์) ผลกรรม คือ

๑. ธุรกิจไม่เจริญก้าวหน้า เจ๊ง ขาดทุน ผิดเคือง โดนโกง
๒. มีแต่อุบัติเหตุให้เสียทรัพย์สิน ต้องชดใช้ให้คนอื่นอย่างไร้เหตุผล
๓. ทรัพย์หายบ่อยๆ หลงลืมทรัพย์วางไว้มิเป็นที่ หาก็ไม่เจอ
๔. มีคนมาผจญทรัพย์ หรือกู้ยืมแล้วไม่คืนอยู่บ่อย
๕. ตระกูลอับจนไม่มีที่สิ้นสุด มีแต่คนมาทำลายทรัพย์

ผิดศีลข้อ ๓ (ประพฤติผิดในกาม ผิดลูกเมียคนอื่น ล่วงเกินบุตริตาของผู้อื่นก่อนได้รับอนุญาต แหย่คนรักของคนอื่น, กีดกันความรักคนอื่น, นอกใจคู่ครอง, หลอกหลวง, ข่มขืน, คำประเวณี, ล่วงเกินทางเพศต่างๆ) ผลกรรมคือ

๑. หากคู่ครองไม่ได้ ,ไม่มีใครเอา, หน้าตาอัปลักษณ์ ,โดนเพศตรงข้ามล้อเลียนจนมีปมด้อย

๒. เป็นหม้าย ,ผิวเมียตายจาก, ผิวหย่าเมียร้าง, คบใครก็มีเหตุให้หย่าร้างเลิกรา

๓. คนรักนอกใจ ,คนรักมีคู่ ,มีเมียน้อย ,คบใครก็เจอแต่คนเจ้าชู้ ,โดนหลอก, ท้องไม่รับ, เสียตัวฟรี ,โดนข่มขืน

๔. ไม่มีมิตรจริงใจ, เพื่อนฝูงไม่รัก, พี่น้องก็ไม่รัก, ชีวิตขาดความอบอุ่น, มีแฟนก็ไม่มีใครจริงจังด้วย, ครอบครัวไม่อบอุ่น

๕. มีความผิดปกติทางเพศทางร่างกาย, ทางจิตใจ, ถูกกีดกันทางความรัก, สังคมไม่ยอมรับความรักของตน, มีความรักหลบๆซ่อนๆ

๖. ต้องมีเหตุพลัดพรากจากคนรักและของรักอยู่เสมอ (ก่อนเวลาอันควร)

ผิดศีลข้อ ๔ (โกหก ปลิ้นปล้อน กลับคำ ไม่มีสัจจะ หลอกลวงผู้อื่นใส่ร้ายผู้อื่น ยุแหยงให้คนแตกกัน ใช้วาจาดูหมิ่น พูดส่อเสียด พูดคำหยาบขี้โม้ นินทา ตำหนิ ตำพ้อล้อแม่ ด่าและเถียงผู้มีพระคุณ ผิดสัญญาสาบานแล้วไม่ทำตาม)
ผลกระทบคือ

๑. ปากไม่สวย ฟันไม่สวย มีกลิ่นปาก มีปัญหาเรื่องปากเรื่องฟันอยู่เนืองนิตย์

๒. มีแต่คนพูดให้เสียหาย มีคนซุบซิบนินทาเรื่องของเรา มีคนคอยใส่ร้ายดูหมิ่นและส่อเสียดเราอยู่เสมอ

๓. ไม่มีใครจริงจังด้วย มีแต่คนมาพูดจาหลอกลวง ผิดสัญญาต่อเรา

๔. หลงเชื่อคนอื่นได้ง่าย โดนหลอกได้ง่าย ไม่มีความระวังเวลาโดนโกหก

๕. ไม่มีใครเชื่อถือในคำพูดของเรา, เป็นคนที่พูดอะไรแล้วคนเมิน, พูดตืดๆขัดๆ, นึกจะพูดอะไรก็ได้ตั้งใจ

ผิดศีลข้อ ๕ (ดื่มของมึนเมา เสพยาเสพติด ให้ยาเสพติด ให้ของมึนเมา ขายของมึนเมา ขายยาเสพติด) ผลกระทบคือ

๑. สติปัญญาไม่ดี ขี้หลงขี้ลืม เรียนไม่เก่ง อ่านหนังสือไม่จำ อ่านยังงี้ก็ไม่เข้าใจ

๒. เกิดในตระกูลที่โง่เขลา เต็มไปด้วยอบายมุข

๓. หากกรรมหนักจะเกิดเป็นคนเอ่อ ปัญญาอ่อน เป็นโรคทางปัญญา

๔. ลูกหลานสามะเลเทเมา มีลูกหลานติดยาเสพติด

๕. เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ไม่มีสติระวัง มีแต่ความประมาท

โทษของการผิดศีล ๕ นั้น ก็คือผลกรรมที่ทำนั่นเอง ซึ่งย่อมเป็นไปตามที่ได้
นำมากล่าวนี้ทั้งหมด เพราะทุกอย่างย่อมเป็นไปตามกฎแห่งกรรม ตามเหตุ
ตามผลนั่นเอง



ให้พรตัวเอง

“พร” คือความดีที่ประเสริฐ ที่แต่ละคนอยากได้ จึงมีการไปขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่นั่นที่นี้กัน หรือรับพรจากผู้อื่นในวาระโอกาสต่างๆ ก่อนที่จะรับพรจากผู้อื่น ต้องหมั่นให้พรกับตัวเองด้วย โดยเฉพาะในโอกาสที่ได้ทำความดี เช่นสวดมนต์ เจริญจิตภาวนา ควรที่จะอธิษฐานให้พรกับตนเองด้วย อย่างน้อยก็เป็นการให้กำลังใจตัวเอง การให้กำลังใจตนเองนี้สำคัญ ก่อนที่จะรอกำลังใจจากคนอื่น ควรสร้างกำลังใจให้กับตัวเองก่อน เพราะตัวเราย่อมเป็นที่พึ่งของตัวเองเสมอ ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“อตฺตา หิ อตฺตาโน นาโถ แปลว่า ตนแลเป็นที่พึ่งของตน”

“โก หิ นาโถ ปโรสียา คนอื่นใครเล่า จะเป็นที่พึ่งของเราได้”

หมายความว่า ตัวเราเองต้องคอยให้กำลังใจตนเอง โดยการทำบุญทำกุศล ปฏิบัติธรรม คอยเติมเต็มสิ่งดีๆ ให้กับตนเอง เพื่อให้สู้เมื่อยามท้อแท้ หรือยามหมดกำลังใจ มีความเชื่อมั่นตนเอง และที่สำคัญ ทำบุญทุกครั้ง ควรที่จะแผ่เมตตาหรือให้พรแก่ตัวเอง จึงขอแนะนำวิธีการให้พรตัวเอง ดังนี้

“อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข”

“อะหัง นิทุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าไม่มีความทุกข์”

“อะหัง นิปโกโย โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าไม่มีภัย”

“อะหัง อโรโค โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ”

“อะหัง อภัยาปัชโณ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าไม่ความความพยายาบาท
เบียดเบียนใครเลย”

“อะหัง อนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าไม่มีความทุกข์กายทุกข์”

“อะหัง มหัทธโน โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีเงินมีทองมีโชคมีลาภ”

“สุขี อัตตานัง ปรีหรามิ จงรักษาตนของตนให้มีความสุข
ตลอดไปเทอญ”

ทุกครั้งที่เราทำบุญ เมื่อมีโอกาสควรอธิษฐานขอพรเหล่านี้ เพราะพร
ก็สมควรเป็นของเรา ดีกว่าไม่ได้ทำบุญเลย แต่จะเอาพร

คุณสุระชัย เกษรสุข
เจ้าภาพพิมพ์ถวาย

ในวาระฉลองสมณศักดิ์พระราชคณะ

พระวิสุทธิพงษ์เมธี

(วีระ มหาวิโร ป.ธ.๗, พธ.บ., M.A.)

อุทิศให้ คุณพ่อ พันโทสุชาติ เกษรสุข
คุณพ่อบุญส่ง ดั่งพลี



ขอเชิญปฏิบัติธรรมในโครงการ
"วันเสาร์เข้าวัดปฏิบัติธรรม"

วันเสาร์(๐๙.๐๐น.)-วันอาทิตย์(๑๒.๐๐น.)

ณ วัดสันติคีรี (ตลุงใต้) ต.ดอนตาลบ

อ.ห้วยกระเจา จ.กาญจนบุรี

ดำเนินการและบริหารโดย

พระครูศรีกิตติสุนทร

(มหาวิโร ภิกขุกาญจนบุรี)

โทรศัพท์ ๐๘๑-๙๘๑๒๙๖๒

สนับสนุนกิจกรรมการเผยแผ่ได้ที่

ชื่อบัญชี **"กองทุนเผยแผ่งานพระศาสนาพระครูศรีกิตติสุนทร"**

ธนาคารไทยพาณิชย์ จำกัด (มหาชน) เลขที่บัญชี **607-260710-1**

ออมทรัพย์ สาขากาญจนบุรี

ที่อยากบอกเจ้า, อย่าลืมรักคนอื่น.

อาหารใจยามเช้า เล่ม

ISBN : 978-616-300-066-9



9 786163 000669